Vivre avec...

histoires d'un cerveau particulier

Quentin
Angélique

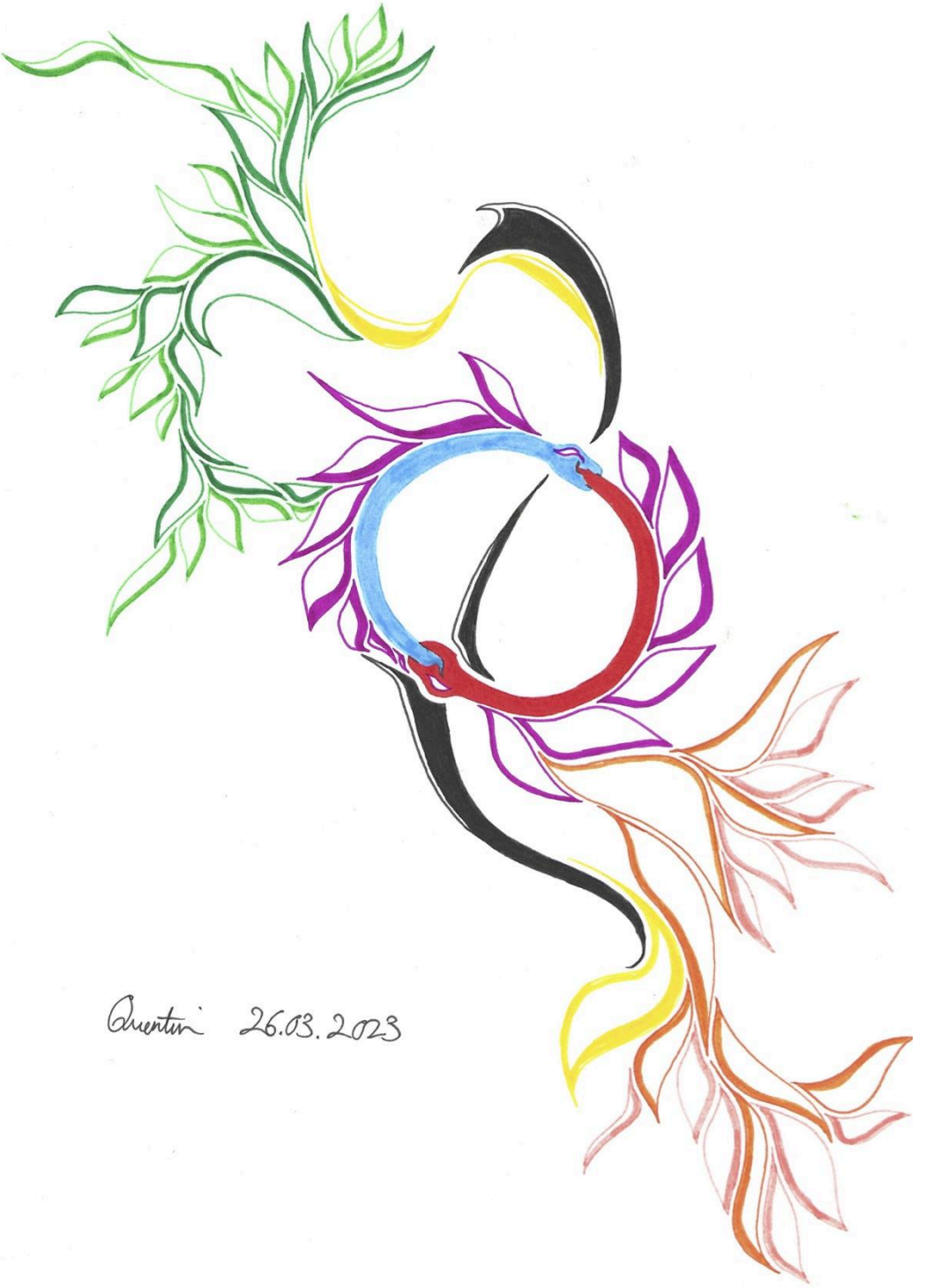
“La vie c’est sans espoir, c’est sans issue. Le premier pas, peut-être, c’est de guérir de l’idée de guérir. [...] C’est dans la pagaille qu’il s’agit de glaner la paix.”

Alexandre Jollien dans sa vidéo “Pharmacopée n°1”,
disponible sur YouTube

Life is too short for normal. Be weird.
Un type ou une gonzesse, bizarre

Pour Plantule.
Pour mes parents.

Quentin



Quentin 26.03.2023

Folie ou Raison ?
Rêve ou Réalité ?
L'Ordre et le Chaos
[se rencontrent
En un lieu particulier...

Point de Lumière sans
[Obscurité.

Quentin 26.03.2023

Table des matières

Avant-propos ...7
Chapitre 1 :
Mes()aventures aux pôles ...11
Chapitre 2 :
Souvenirs de mes décompensations ...44
Chapitre 3 :
Tu meurs - ou pas ! ...88
Chapitre 4 :
Un zèbre parmi d'autres ...94
Chapitre 5 :
Les médicaments "émoi" ...98
Chapitre 6 :
Ce que j'avais à dire ce soir ...102
Chapitre 7 :
A propos de contrainte ...105
Chapitre 8 :
Entretiens ...109
Synthèse ...140
En guise de conclusion ...143
Post-scriptum : Lettre à l'Autre ...148
PPS : Mais encore... ...151

Ce texte est sous licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).
Toute reproduction est autorisée à condition de citer les auteurs, de ne pas en faire un usage commercial et de ne pas le modifier.
Licence : CC BY-NC-ND 4.0
Fourni par Creative Commons.

contacter l'auteur : besson.q@gmail.com

Avant-propos

Où l'on se prépare à entrer… mais dans quoi exactement ?

"Avant de partir dans ce que tu en dis dans les quelques lignes que tu m'as envoyées […]"

Le document que vous avez sous les yeux constitue avant tout un témoignage. Il prend la forme d'un recueil de récit de vie : une construction commune entre ma marraine Angélique, recueilleuse diplômée, et moi-même, le recueilli. S'y intègre également un entretien entre ma compagne et moi-même, que j'ai jugé important d'inclure. Le choix de cette forme s'est imposé à moi au moment où m'est venu le projet de faire entendre ma voix. M'exprimer, oui, mais pas n'importe comment. Je savais qu'Angélique avait suivi une formation de recueilleuse de récit de vie. Soumettre mes propos à son regard et bénéficier de son point de vue m'a semblé totalement adapté aux objectifs que je poursuivais.

Vous découvrirez ici quelques particularités de mon cerveau, présentées de diverses façons : aventures romancées, retranscriptions de souvenirs, réflexions, entretiens ; à chaque chapitre son style et sa couleur propres. L'ordre de lecture proposé n'est qu'une suggestion, les chapitres pouvant se lire plus ou moins indépendamment les uns des autres (garder les entretiens pour la fin étant tout de même préférable). Une certaine redondance, inévitable, est à mentionner.

Je choisis de signer cette production de mon prénom, dans l'optique de me l'approprier et de l'assumer le plus complètement possible. En omettant mon nom de famille, je peux, dans une certaine mesure, conserver un anonymat confortable.

Quentin

Mettre en exergue la vie de Quentin et oser ensemble la coucher sur papier est en quelque sorte déjà un moyen de définir, un bout, ce que peut être la vie avec un cerveau aux fonctionnements particuliers. S'il fait le choix de mettre l'accent principalement sur l'année 2013 et les suivantes, il me semble important de souligner ici combien le personnage, dans son fonctionnement, me paraissait dès son plus jeune âge déjà si particulier. Quentin est doté depuis toujours d'une mémoire hors norme, d'un esprit critique sur la vie et d'une grande soif d'apprendre. En résumé, un cerveau boosté et en constante ébullition. Rien ne laissait évidemment présager, à ce moment-là, le vécu de 2013, ni ceux des années qui ont suivi. Le choix de mettre par écrit, ensemble, ces éléments marquants de sa vie, est un projet mûrement réfléchi entre nous deux.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est impératif de transmettre par quelques lignes, ce que nous entendons par "recueil d'un récit de vie", tant sur le plan de la définition que sur notre propre processus de recueil à Quentin et moi.

Selon une définition classique, l'histoire de vie se rapporte à "une recherche et construction de sens à partir de faits temporels personnels" (Pineau et le Grand, 1993, vocabulaire des histoires de vie et de la recherche biographique, ERES, 2019, p.3).

Le recueil de récit de vie est une démarche, un processus en lui-même, à deux ou à plusieurs ; une rencontre entre

recueilli.e.s et recueilleureuse.s ; une co-construction entre ces acteurs où le recueilleur, dans le cadre d'une relation de confiance et de respect mutuel, accueille et recueille le récit du narrateur. Le processus de recueil permet de revisiter des éléments de vie : d'y mettre ou remettre du sens là où, peut-être, il était difficile jusque là d'en trouver ; d'éclairer quelques zones d'ombre ; ou tout simplement de partager quelques pans de vie avec autrui et d'y donner corps.

En ce qui concerne le recueil de Quentin, c'est d'abord sous la forme d'entretiens visio que nous décidons d'échanger, période de pandémie oblige. Puis viendront s'ajouter quelques rencontres. Une fois n'est pas coutume dans le recueil de récit de vie, c'est Quentin, alors qu'il est narrateur, qui transcrit la matière brute des enregistrements. A ce stade, notre contrat est posé, nous y avons déposé nos motivations, attentes et rôle réciproques. Ici débute la co-création dans laquelle nous nous sommes tous deux engagés.

Angélique

Chapitre 1
Mes( )aventures aux pôles

Où sont racontées des expériences fondatrices pour la personne que je suis aujourd'hui, sans que soient formulés les noms de mes démons. Laissez-vous emporter par la musique de mes maux !

"Punaise mais qu'est-ce qu'il se passe ?"

"Assis en tailleur, voilà des heures que je médite,
Sur ma montagne et je n'arrive pas à faire le vide,
Je focalise sur le diaphragme, j'augmente mon énergie,
Réveille la bête qui dans mon âme est tapie,
[...]"
IAM

1.

Je ne dors pas. Mon esprit est en hypervigilance depuis l'exercice d'alerte à l'incendie de la première nuit. Je cherche à percer le voile des apparences, pour voir la structure réelle qui se cache derrière ce qui nous est présenté.

Assis en tailleur dans le noir au bout de mon lit, les yeux fermés, je médite. Soudain, j'ai une vision : deux arborescences fractales qui se connectent l'une à l'autre, en un point central. L'une de ces arborescences, c'est moi. Et l'autre ?

Ils m'ont mis en congé. Je rentre chez moi sans plus d'instructions que de revenir dans quelques mois... Pourtant, il me faut des ordres. Qui va me les donner ? Qui sont maintenant mes supérieurs hiérarchiques ? La réponse m'apparaît, évidente : mes parents. Ce sont eux qui vont me donner ma mission ; mais il va falloir être prudent : les forces en présence ne se distinguent plus si aisément ; les agents ne portent plus d'uniformes.

Mes parents m'ont convaincu de la nécessité d'une évaluation. J'étais réticent au début, mais j'ai fini par comprendre qu'il fallait en passer par là. Nous nous sommes entretenu avec les experts, et j'ai proposé une retraite, sur laquelle nous sommes tombés d'accord. J'ai pensé que ma mission me serait enfin explicitée une fois sur place.

TRAHISON. Je suis enfermé. On ne me laisse plus sortir de l'étage du bâtiment dans lequel je me trouve. L'experte en charge de mon dossier m'a dit que j'étais désormais placé contre mon gré dans l'établissement, et que le personnel avait le droit d'user de contrainte en cas de besoin. Je lui ai hurlé au visage que j'étais VOLONTAIRE.

***

Ils me droguent. Je n'ai même plus la volonté de refuser leurs pilules. J'ai mal, surtout au dos, une douleur lancinante qui court le long de ma colonne vertébrale. J'arrive à peine à penser, encore moins à formuler des demandes. J'aurais besoin de massages pour faire partir les tensions mais il n'y a personne pour m'en prodiguer. Manger une simple salade me coûte un effort énorme. Les jours sont longs et gris. Je sais que jamais je ne retrouverai l'envie de vivre, mais je n'ai pas la volonté nécessaire pour mourir...

***

Après ce qui m'a semblé des mois, ils ont enfin cessé de m'assommer avec leur poison ; quelle délivrance !

Les choses ne sont pas ce qu'elles semblent être. Ici, sous des apparences humaines, se cachent en fait des créatures magiques de races variées. Certaines sont faciles à identifier car elles détiennent du pouvoir sur d'autres. Les hauts-elfes décident des substances prescrites aux créatures résidentes, et les bas-elfes les administrent. Le personnel est constitué de toutes sortes d'autres créatures. Par exemple : les intendantes sont des anges. Les résidents sont plus difficiles à identifier. Voyez mon cas : hybride de troll et de fée. Il peut y avoir des cocktails détonants !

Des amis me rendent visite : la femme, une sorcière, son mari, un ogre. L'ogre, devant mon insistance, me masse le dos de bas en haut, rapidement et avec force.

-

Je suis un guerrier de métal, invulnérable et immortel.

-

J'ai cessé de grandir. Je resterai éternellement jeune, sans jamais avoir besoin de devenir adulte.

-

Oeil de Moscou ? Venin de guêpe ?

-

Je suis entouré d'images. Elles n'ont pas de réalité propre, ce sont de simples reflets, des avatars de ma mère et de mon père.

Je suis emballé dans des draps humides et glacés. Je tremble et me tortille comme un poisson sorti de l'eau. Un fantôme assis à côté de moi me regarde en souriant ; pauvre chose, elle ignore simplement qu'elle n'existe pas…

-

Je suis dans un bain mousseux dans la pénombre ; un pur esprit, un djinn. Un homme barbu s'occupe de moi, qui me sourit.

-

Mes parents tentent de me donner à manger, du riz et du poisson cru. Je refuse.

***

Je me réveille dans un lit d'hôpital. Que s'est-il passé ? Je suis trop faible pour me lever, je dois uriner couché.

On m'explique que je sors de deux mois d'hôpital psychiatrique, que je me suis déshydraté deux fois à force de refuser tout ce que l'on me présentait à boire. Les médecins suspectent une lésion cérébrale, un œdème ou une méningite.

Pendant les semaines qui suivent, avec le traitement psychiatrique réduit au minimum, je retrouve petit à petit mes esprits. Je reçois des membres de ma famille en visite, et

retrouve le goût de la liberté en me promenant sur le site de l'hôpital. Je subis différents examens : électroencéphalogramme, ponction lombaire, IRM, toute la panoplie.

Vient le jour des résultats. Je suis un peu fébrile, mais comme j'ai de nouveau toute ma tête, sans symptôme d'aucune sorte je suis confiant : on va me dire que je suis normal et que la vie peut continuer. Le neurologue m'annonce que j'ai une anomalie au cerveau.

-

Je suis dans les toilettes, en train de hurler ma rage. Pourquoi ? L'angoisse me prend : avec un tel diagnostic, quel est le pronostic en termes de temps qu'il me reste à vivre ? Dix ans ? Cinq ? Deux ?

-

Le neurologue me dit que j'ai de la chance : qu'il y a vingt ans, les traitements pour cette maladie étaient moins au point qu'aujourd'hui. Connard. Qu'il aille se former pour apprendre à communiquer de manière adaptée avec ses patients.

-

Mon dossier est transféré à un médecin spécialisé. J'apprends que l'anomalie ne nécessite pas d'intervention pour le moment, mais doit être surveillée régulièrement.

-

Les psychiatres me proposent un traitement régulier pour prévenir une éventuelle rechute. Je refuse.

Et maintenant ?

2.

Je crois qu'il n'y a pas de retour en arrière possible. J'ai perdu, puis retrouvé, ce que j'avais de plus précieux : ma raison ; et dans la foulée, découvert cette fameuse anomalie.

Je pourrais tenter de retourner à ma vie d'avant mais j'y vois deux obstacles. Le premier : ce sont les schémas d'avant qui m'ont amené à cette crise, et une crise indique la nécessité d'un changement. Le second : j'ai fait une expérience altérée de la réalité ; j'ai maintenant besoin d'apprendre à appréhender le monde différemment afin de pouvoir réellement comprendre ce qui m'est arrivé. Il y a un sens derrière tout ça, qui m'est encore inaccessible. Mon voyage débute, et je pressens que je vais découvrir des contrées dont je ne fais que commencer à imaginer la vastitude.

-

J'ai besoin de guides.

***

La Dame de la forêt

- Je ne suis pas un adulte. Je n'ai pas accompli mon rite de passage.
- Quel est ton rite de passage ?
- Finir ma formation.

- C'est ce que tu crois. Et cette croyance te limite. Être adulte, ce n'est pas simplement avoir un métier. Mais il y a quelque chose de plus subtil qui se cache derrière cette croyance. Quelle est ta formation ?
- J'en ai commencé une, et elle ne me convient pas. Mais on m'a toujours dit d'aller au bout de ce que je commençais.
- Aller au bout de ce que l'on commence, si l'on s'est rendu compte durant le processus que l'on s'est fourvoyé, c'est une démarche stérile. Tu es clairvoyant, en mesure de déterminer si le moment est venu de passer à autre chose.
- Je ne sais pas dans quelle direction me diriger. J'ai besoin de pouvoir mettre du sens dans ce que je fais.
- Ce sont de réels enjeux. L'important est de savoir se déterminer. De là découle le reste.
- Depuis mon adolescence, la question du sens de la vie m'a taraudé, sans que je puisse trouver de réponse qui me satisfasse. Aujourd'hui, je sors d'une expérience qui m'a mis à nu. Les médecins disent que je suis malade, mais je ne me suis jamais senti aussi bien. Dans ma tête, les choses se sont clarifiées : le sens de la vie, c'est simplement de la vivre. Pour autant, je me dois de choisir et de

réaliser les bonnes actions. Je me sens appelé, mais je ne sais pas tout à fait vers quoi.

- Tu as compris l'essentiel. Tu dois encore réaliser ton potentiel, mais tu es déjà adulte. Le rite de passage, tu viens de le vivre. Quant à la question de ce que disent les médecins, rappelle-toi que l'anomalie c'est la santé. Nos corps et nos psychismes luttent constamment pour maintenir un équilibre par nature instable. Si tu ne sais pas sur quelle voie t'engager, suis ton instinct.

***

Le Moine

Je n'ai pas vraiment eu d'éducation spirituelle. J'ai baigné dans la culture chrétienne, mais jusqu'à aujourd'hui je n'avais jamais réfléchi à ce en quoi je voulais croire. Dieu, c'est quoi, c'est qui ? Une question que je ne me posais pas vraiment. Et pourtant, j'ai soif d'absolu.

Lors d'une retraite dans un monastère, je discute avec un ancien moine, devenu professeur de méditation :

- Tu crois en Dieu alors ?
- Qu'est-ce que tu appelles Dieu ? Je crois en un principe dont tout découle, que l'on ne peut saisir par des mots. Le Dieu que l'on nomme n'est plus Dieu.
- Un peu comme le Tao, si je comprends bien ?
- Si tu veux. Ma croyance est que le divin, le transcendant, est en chacun de nous. Le problème principal dans les différentes pratiques religieuses est qu'elles extériorisent Dieu, qu'elles en font une entité lointaine, séparée de nous.
- Mais si, comme tu dis, Dieu, ou le Tao, peu importe comment nous l'appelons, est en nous, comment pouvons-nous y accéder ?
- Nous devons nous centrer. Oublier l'esprit qui pense et qui divise, dissoudre l'ego dans la matrice

de la conscience. On peut le faire par différents moyens. L'un de ceux-ci est la méditation.

- Et comment médite-t-on ?
- Il suffit de choisir un objet et de porter dessus toute son attention. Par exemple, tu peux observer les mouvements de ta respiration, le paysage visuel ou sonore, ou encore tes sensations corporelles. Passer par les sensations et les perceptions est un excellent moyen - le seul, en fait. On peut méditer immobile ou en mouvement, assis, debout ou couché. Le but final est de pouvoir augmenter la qualité de l'attention que nous portons à ce que nous faisons, au moment où nous le faisons, au quotidien. Tout peut devenir prétexte à méditer.

Ma conscience est comme un lac.
L'eau qui l'alimente sont mes pensées.
A la surface elles sont agitées, au fond elles sont calmes.
Au plus profond du lac, il y a un temple vide, dans lequel je peux entrer grâce à la méditation.
De là, ma conscience s'observe elle-même, et mes actions jaillissent spontanément.

"Dans le temple vide,
Mon fond est le fond de Dieu,
D'où jaillit tout mon agir."
ainsi parlait le Moine.

La croyance fondamentale que j'ai fini par développer est double : la substance qui constitue la réalité est conscience ; le vide n'existe pas.

***

L'Amour

Je crois que je l'ai rencontrée. La bonne. L'âme sœur.

-

L'automne vient de commencer lorsque nous faisons connaissance. Nous faisons tous deux partie d'une communauté qui rassemble des personnes au profils atypiques. Mais elle, elle a quelque chose de plus. Dans le regard peut-être, ou le sourire, énigmatique, ou encore simplement la manière d'écouter quand je lui parle.

-

Nous nous revoyons. Souvent. Elle m'écrit une lettre. Belle écriture. Nous entamons une correspondance.

-

Je lui parle de l'anomalie et de la crise. Cela la touche ; elle ne fuit pas.

-

Elle me demande pourquoi je ne la prends pas dans mes bras. Elle a raison, c'est la seule chose à faire.

Son nom est Belle.
Belle demoiselle.
Belle âme.

***

La Mort

Je dois traiter l'anomalie, elle a grossi. De la chimie et des rayons. Ils ont prélevé des échantillons à l'aide d'une longue aiguille. J'étais réveillé. J'ai eu peur. Je suis heureux qu'ils ne m'aient pas proposé la chirurgie.

-

Les rayons, ça va, mais j'ai peur de ces satanées pilules. Je les associe à la longue descente aux enfers à laquelle est confronté un nombre grandissant de personnes… C'est un mal de notre temps, mais pourquoi dois-je moi aussi en être touché ?

3.

Quelqu'un a laissé la porte de la maison ouverte, et un cambrioleur est entré dans ma chambre. J'étais dans ma cabane, et je n'ai pas réalisé ce qui se passait. Il m'a volé mon ordinateur.

La police a retrouvé le voleur, et l'endroit où il avait caché son butin, j'ai pu récupérer mon bien. Reste que mon intimité a été violée.

***

Je suis un panda en armure, un guerrier par essence. Je me promène pieds nus sur des versants enneigés.

-

Nous sommes là en famille, avec une amie et son jeune fils. Cet enfant est voué à devenir roi, et il va avoir besoin d'un précepteur. Sa mère me demande de l'introduire à des disciplines d'équipe ; j'accepte avec plaisir : j'adore enseigner.

-

Il me faut redescendre en ville. Le train est bondé. J'y croise par hasard ma compagne, qui voyage avec une amie. Arrivé à destination, je ne sais plus où donner de la tête. Tout est si animé : couleurs, son, mouvements... Trop d'informations. Je me disperse, cueille des bambous qui poussent devant un squat. J'arrive en retard à mon rendez-vous ; je joue les empêcheurs de tourner en rond.

-

Elle s'est retrouvée enfermée en dehors de chez Elle, la clé n'était pas là. J'ai refusé de la laisser retourner chez Elle, seule, avec le risque de se retrouver coincée dans la nuit et le froid.

-

J'ai passé la nuit chez la fée qui veille sur moi. Nous avons dormi dans la même pièce, elle, son mari - mon parrain - et moi. Ils m'ont emballé dans des couvertures pour me contenir. Le matin, je suis allé dans la salle d'eau. J'ai pris un bain. J'ai utilisé du dentifrice pour couvrir les murs de runes à la signification mystique.

-

Je suis la réincarnation de Merlin, et j'ai trouvé ma Viviane. Il me faut tisser autour de nous deux un cocon protecteur. Je la prends dans mes bras et monte les escaliers avec elle. Je ferme à clé la porte de la chambre. Notre présence remplit l'univers.

-

Je suis à l'hôpital. J'ai avec moi une statuette du dieu Ganesh. Je leur ai dit que je me l'étais mise où je pense. Ils n'ont pas réussi à la retrouver, alors ils m'ont envoyé faire une radio. Ils n'ont rien vu. Je ne sais pas où elle a pu passer... Peut-être dans les toilettes ?

***

J'ai entamé un suivi d'ergothérapie. J'y fais de la gravure sur linoléum. J'ai gravé une arborescence faite de feuilles et de gouttes d'eau, et un ouroboros, le serpent qui se mord la queue. Ce sont des symboles qui vibrent avec force dans mon esprit, sans que je sache exactement pourquoi. J'ai aussi réalisé une grande peinture au format carré, un motif abstrait plus ou moins floral. Le résultat final est satisfaisant, mais je me rends bien compte que je ne maîtrise pas la technique.

L'art, sous toutes ses formes, me fait du bien. Je continue à prendre régulièrement mes cours de violoncelle. A ce stade, jouer une fois par semaine avec mon professeur ne me fait plus progresser, mais j'y trouve du plaisir.

-

Le traitement de l'anomalie est terminé, il a bien fonctionné : ça a rapetissé.

Les psychiatres ont réitéré leur conseil : traiter mon psychisme. Dois-je renoncer à une partie de mon esprit ? Au nom de quoi ? Du moule dans lequel le système attend que je me glisse ? Non. Mais en son nom à Elle ? Peut-être... Oui.

-

Alors, chaque jour, matin et soir, je prends ces satanés cachets.

***

Que vais-je faire de ma vie ? Je ne suis bon à rien. Je n'ai ma place nulle part. Comment puis-je avancer si je n'arrive pas à trouver la volonté, la motivation ? Je ne vois pas où je pourrais être utile, au stade où j'en suis. Je suis un assisté, et je le resterai toujours.

4.

J'essaie de rendre service à la communauté en travaillant dans une maison de retraite. Je tiens quelques semaines, mais ensuite nous nous rendons compte, mon entourage et moi, que je suis trop stimulé et que je dois m'arrêter.

-

Je suis allé voir un ami. Ensuite, comme je n'étais pas loin, je suis allé à l'hôpital rendre visite à l'équipe. En redescendant, j'ai traversé la rivière à pied, puis je me suis baigné dans son courant glacé.

-

Ça ne va plus. Mon médecin m'a prescrit d'augmenter ma dose de stabilisateur de l'humeur dans le but de redescendre d'un cran. Je sais que si je fais ça, l'effet sédatif va faire de moi un putain de légume, que je n'arriverai plus à sortir de mon canapé.

Tout mon entourage me presse de faire ce que le médecin me dit.

Je suis comme une aiguille que l'on appuie contre une plaque de métal, et qui refuse de plier.

Je leur dis que je suis prêt à recevoir un second avis, et à m'y conformer. Je me rends à l'entretien d'évaluation aux urgences avec ma compagne. Le médecin me dit que j'ai le choix de gérer la crise depuis chez moi ou en allant à l'hôpital, mais me recommande tout de même d'aller à l'hôpital. Je choisis donc cette seconde option.

-

Je suis comme un chewing gum qui serait écrasé entre deux plaques, soumis à de la traction sur son pourtour : sous pression et sous tension à la fois.

Je demande au médecin de garde le médicament X, car je sais qu'il me permet de redescendre. On ne me donne rien. J'insiste tout au long de la soirée et finalement, je reçois le médicament Z, qui ne m'a jamais été administré.

Je flambe. Il fait nuit et je suis assis, adossé au mur de ma chambre. Je réalise que toutes les femmes sont les avatars d'une seule et même entité. Je pleure d'amour et de désespoir.

Je prends mon téléphone portable et me mets à écrire "Je t'aime" à toutes les femmes de mon répertoire.

Le lendemain matin, je prends un bain glacé. Elle m'appelle, Elle est en colère. Elle a reçu un message de sa meilleure amie lui expliquant ce que j'avais fait. Elle m'en veut, c'est bien normal. Elle me demande si j'aimerais qu'on se quitte. Je lui dis que si Elle veut encore de moi, je désire rester avec elle, mais que je ne lui en voudrai pas si elle décide de partir.

Elle me garde.

Belle

-

En rentrant de la balade, j'ai faussé compagnie à l'infirmier qui était avec moi. Nous avons chacun pris un chemin différent pour retourner sur le service et j'ai saisi

l'opportunité. Je suis parti en courant en suivant la pente. J'ai fait quelques pauses pour me cacher. Je me suis réfugié dans une église. Un prêtre faisait un sermon, une famille pour seul public. Ensuite, je suis allé au dojo. Mon père m'y a retrouvé et m'a ramené à l'hôpital.

***

J'ai fait opposition à mon placement à l'hôpital à des fins d'assistance, qui me prive de mon droit de partir quand je veux. Je suis allé chez la juge avec une membre de l'équipe soignante. Mon opposition a été rejetée.

5.

Je participe à une retraite de quelques jours organisée par mon ami le Moine. Le principe est de vivre le silence intérieur ; je discute beaucoup avec certains participants, ainsi qu'avec le Moine. Des moments de recueillement rythment la journée. Je dors peu.

-

J'arrête de prendre l'un de mes médicaments. J'ai des doutes sur son utilité.

-

Je me rends à la capitale pour un projet ; un séminaire qui réunit des participants à un niveau international : "Habiter Mars". Le matin en partant, je suis faible car je sors d'une gastro-entérite, et j'ai encore un peu de fièvre. Mon état s'améliore durant le trajet en train.

Nous recevons une courte formation, puis commençons le travail, structuré en atelier à thèmes. Les idées fusent, on dessine des schémas. Les approches sont complémentaires et l'échange stimulant.

Le soir, nous sortons boire un verre. Je consomme un peu plus que ce qui serait raisonnable. Rentré à l'auberge de jeunesse, je me mets tout de suite au lit, mais je n'arrive pas à m'endormir : trop de bruit dans la rue, et un ronfleur dans la chambre. Je vais prendre une douche puis je prends mon

médicament de réserve. Je me remets au lit et m'adosse au mur. Je ferme les yeux.

J'ai une vision. Je suis seul face à une foule, assis dans un fauteuil, dans une lumière tamisée. Je suis sourd et muet, je ne peux que regarder. Près de moi se trouve une femme qui me regarde, pleine de compassion. Qui est-elle ?

-

Rentré de Zürich, nous discutons avec mes parents et mes grands-parents sur la conduite à tenir. Mon grand-père annule sa participation à un séminaire en Italie avec ma grand-mère pour rester avec moi chez lui. Nous passons chez moi prendre des affaires.

J'ai oublié mon téléphone chez moi, je n'ai pas de moyens de communiquer avec Elle... Nous allons visiter un musée de science-fiction. L'exposition en cours a pour thème "Je suis ton père".

L'angoisse me prend. Je demande à mon grand-père qu'il me ramène chez moi pour que je puisse vérifier que tout va bien pour Elle. Une fois arrivés, il me quitte, énervé.

-

Je téléphone à ma tante, avec qui je conviens d'aller me faire évaluer. Je monte à pied à l'hôpital, en tenue sportive. L'entretien avec la médecin de garde se déroule bien, nous décidons que je n'ai pas besoin de me faire hospitaliser.

-

Mon médecin appelle une ambulance, qui vient me chercher à son cabinet. Je porte plainte contre l'hôpital sur les réseaux sociaux pour maltraitance.

-

Je suis dans l'ascenseur, entouré de quatre policiers. Je fais des blagues, ils me sourient.

On m'amène dans une chambre. Je veux sortir. Ils me plaquent sur le lit, m'arrachent mon téléphone des mains. Je sens une piqûre au niveau de la fesse. Je perds connaissance.

***

Je n'en peux plus de perdre tout le temps la boule.

***

Je travaille avec une ergothérapeute. J'essaie de recommencer à me mobiliser, à faire des projets à court terme. Elle m'accompagne dans un processus de demande d'aide à l'assurance invalidité. Ma problématique me donne droit, selon elle, à des mesures d'accompagnement. On verra où cela me mène.

6.

J'ai fini par arriver au bout de la formation que j'avais commencée. Me voilà ingénieur. Je suis fier. Maintenant, il me faut trouver comment mettre ces compétences à profit.

-

Il me reste des jours de service à accomplir. J'ai trouvé une administration dans laquelle je pourrais me rendre utile, je crois, qui s'occupe de questions environnementales. Par prudence, je me lance à mi-temps dans cette activité.

-

J'ai dépassé le quota de jours d'absence maladie autorisés. Mon affectation s'interrompt, et je me retrouve sans structure, sans ressources…

***

Je n'ai envie de rien. Je ne me lève pas le matin, je dors tout le temps. C'est difficile pour Elle, qui doit s'occuper de moi, me soutenir, me supporter. Il lui arrive de faire des crises, qui sont dures à gérer pour moi. J'ai l'impression que je ne lui fais pas du bien, mais je n'ai pas la force de me prendre en main. Je ne sais pas où je vais, j'ai peur. Peur d'être une charge, de ne jamais réussir à subvenir à mes besoins. Je suis dépendant d'Elle, et je me sens coupable.

-

Avec mon médecin, nous convenons tous les trois qu'il serait préférable que j'aille à l'hôpital.

***

J'explique en détail ce qui m'amène à l'équipe. Je vais aux rendez-vous avec Elle.

Les jours passent et, rapidement, je commence à m'échauffer. Elle leur dit de faire attention, mais ils n'écoutent pas ses conseils.

Je passe une nuit blanche à discuter avec mon voisin de chambre. C'est un sacré personnage, très calme, qui me livre des réflexions et des confidences qui me laissent pensif, me donnent envie de méditer.

***

C'est Noël, je chante pendant le repas.

-

Mon voisin de chambre est parti. Ils ont confisqué la clé de mon armoire, mais j'ai réussi à récupérer la sienne. Je la cache sur moi, à un endroit où ils n'auront pas l'idée d'aller la chercher. Dans l'armoire, je mets mes papiers, et des réserves de nourriture en cas de besoin.

-

Dans le couloir, à cause d'une autre patiente, j'attrape le fou rire le plus intense que j'aie vécu depuis longtemps. Les infirmiers me demandent de me calmer.

-

Je suis dans une petite pièce avec beaucoup de monde. Je demande à sortir. J'amorce un mouvement, mais on me saisit et me plaque sur un lit. Encore une piqûre.

-

Ma chambre est sens dessus dessous. J'ai mis le matelas par terre ; sur le sommier s'amoncellent des feuilles sur lesquelles j'écris tout ce qui me passe par la tête. Au dos d'une assiette en carton, j'ai fait la quadrature du cercle. Dans l'armoire, dont ils ne m'ont pas rendu la clé, il y a mon téléphone, verrouillé à triple tour parce que je ne me souvenais plus du code, qui sonne à intervalle régulier sur différentes mélodies ; j'avais programmé des alarmes...

***

Je me remets doucement de mes émotions. Cet épisode nous a surpris ; rien ne laissait présager une telle évolution lors de mon entrée à l'hôpital.

7.

Ce parcours semé d'embûches constitue-t-il le début de mon voyage ? Je peine à donner du sens à ce qui m'est arrivé… A présent je me débats pour trouver ma place au sein d'un système où j'ai l'impression que tout va trop vite pour moi. Peut-être se trouve-t-il ici, le sens : m'autoriser à ralentir alors même qu'on me demande d'accélérer ?

M'autoriser à ralentir
alors qu'on me demande d'accélérer…

Au fond, qui me demande d'aller vite, toujours plus vite ? La réponse est simple, et pourtant difficile d'accès : c'est moi. J'ai été conditionné depuis mon plus jeune âge, à répondre à des attentes, souvent implicites, à entrer dans des moules standardisés.

Ce que je vis aujourd'hui m'aiguille sur une autre voie : celle de ma *vérité*.

Suis-je un fou qui fait semblant d'être sain d'esprit, quelqu'un de "normal" qui perd parfois l'équilibre, ou autre chose ? Je me sens différent - sans savoir exactement ce que cela veut dire -, sans pour autant revendiquer un traitement particulier. Je fais l'expérience d'une réalité à géométrie variable - est-ce une raison pour me taxer d'aliénation ?

Je voudrais être capable de *visualiser* mes conditionnements, comme on trace une droite de contrainte dans un espace à deux dimensions. Je pourrais alors me libérer de ceux qui m'empêchent d'atteindre mes objectifs, et naviguer librement dans l'espace délimité par ceux qui m'aident à me définir.

-

Il paraît que notre potentiel est illimité. Comment libérer et canaliser le mien ? J'en suis encore à la phase de préparation…

8.

Je ne dors pas. Il est deux heures du matin, j'ai pris dix milligrammes de Valium et je ne dors pas. Pire : je n'ai aucune envie de dormir ; mon esprit est vigilant, mes sens sont en éveil. J'ai essayé de dessiner : j'ai tenu dix minutes à peine… Ce dont j'ai envie, là, c'est de concevoir un nouveau deck de cartes Magic. Ça, ça me distrairait. Mais j'aurais besoin de mon ordinateur, et il est dans la chambre à coucher, avec mon téléphone, justement pour que je n'y ait pas accès (dans ces moments-là, on a convenu avec Elle que je serais "confiné" au salon)…

Alors voilà, j'écris. C'est mon dernier refuge dans ce genre de moments. Si je n'avais pas cet exutoire, je ne sais pas ce que je ferais. Je tournerais en rond dans mon esprit, comme un prédateur dans une cage.

Dans des moments comme celui-là, je suis habité par des idées grandioses, des projets ambitieux. Présentement, je m'imagine organiser pour mon anniversaire un week-end à Zermatt pour nous deux. Peut-être que je vais réussir à la réaliser, cette folie-là, qui sait ?

Je m'y complais un peu, dans ma folie, que je sens monter en puissance au fur et à mesure que la nuit avance. Tout à l'heure, couché dans le noir sur le canapé, j'ai ressenti soudain l'appel de cette liberté à laquelle je choisis chaque jour de renoncer au nom de mon couple… Ne rendre de comptes à personne ; vivre sans attaches, ne me laisser

guider que par mon instinct et ma spontanéité. Voir ce que la synchronicité me réserve. Voyager ? Renoncer à mes médicaments ? Vivre dangereusement… en marge de cette société dans laquelle je ne trouve pas ma place. Ne serait-ce pas délicieux ?

Et pourtant… tout cela vaudrait-il la peine d'abandonner celle qui m'a, peut-être, montré celui que je suis réellement ? Celle dont je suis convaincu qu'Elle est l'amour de ma vie ? Je n'en suis pas certain… je suis même sûr du contraire.

Alors je reste, je renonce. Et par ce renoncement, j'obtiens ce qu'il y a de plus précieux au monde : un amour pur et immortel, un diamant d'innocence.

C'est par et pour Elle que je me contiens. Elle est mon port d'attache, sans lequel je me ferais pirate, bandit, hors-la-loi. J'irais chasser la Fontaine de Jouvence, l'Eldorado, la Pierre Philosophale. Je me ferais chamane, magicien, irais parler aux esprits là où ils résident encore ! Je ne serais plus malade. Je serais moi, simplement, tout entier et sans compromis.

Supporterais-je cette solitude ? Mes démons comme seule compagnie…

Cette transcendance à laquelle j'ai goûté et à laquelle j'aspire maintenant, comme un toxicomane à sa substance, ne puis-je donc y accéder dans l'ascèse d'une vie où je m'intègre au système ? Je ne crois pas que la réponse que je cherche se trouve dans la fuite. Je me suis choisi des

disciplines dans lesquelles les marges de progression sont infinies. Je ne suivrai pas la voie du moindre effort.

Vais-je réussir à dormir ?

***

Légende :

hypomanie/manie
euthymie
dépression

Chapitre 2
Souvenirs de mes décompensations

Où je retrace l'historique des crises occasionnées chez moi par un fonctionnement cérébral particulier : la bipolarité. Les médecins sont formels : je suis porteur d'un trouble bipolaire de type 1.

"Je n'avais aucune conscience de mon état. Je m'étais construit une réalité cohérente."

Introduction

Depuis le mois de mars de l'année 2013, et jusqu'à l'hiver 2020-2021, j'ai fait à cinq reprises l'expérience de la décompensation maniaque ; plusieurs de ces décompensations se sont produites sur un mode psychotique, c'est-à-dire qu'elles ont impliqué des délires durant lesquels je me suis construit une interprétation de ma réalité d'une nature radicalement différente de celle que j'ai en temps normal. C'est volontairement que je parle de *ma* réalité, par opposition à *la* réalité. En effet, les expériences que je vais décrire ci-dessous, ainsi que certaines réflexions que j'ai eues dans des moments où j'allais mieux, m'ont conduit à la croyance que, s'il est possible qu'une seule et unique réalité "objective" existe, elle ne peut être accessible que partiellement, et de manière fondamentalement intransmissible, à nos consciences individuelles. D'où l'idée que chacun se construit sa propre réalité, basée sur ses perceptions subjectives.

Dans ce qui suit, je me suis attelé à la tâche de décrire les souvenirs qui me restent de mes décompensations. Je pense qu'il peut être utile de partager ces éléments ; ils constituent une partie essentielle de mon témoignage. Les textes suivent l'ordre dans lequel les événements relatés se sont produits.

La retranscription a été faite de mémoire, ainsi qu'avec l'aide d'un journal de bord tenu par ma compagne à partir de l'année 2017, et d'échanges avec ma recueilleuse.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, quelques courtes définitions :

Décompensation :

"En médecine, la décompensation est la dégradation, souvent brutale, d'un organe ou d'un organisme qui était jusqu'alors maintenu en équilibre par des mécanismes de compensation qui empêchaient la survenue de ce dérèglement. Ce terme s'applique aussi bien dans un contexte physiologique que dans un contexte psychiatrique."[1]

Dans mon expérience, une décompensation survient en général suite à une période plus ou moins longue durant laquelle le stress (positif comme négatif) s'accumule jusqu'au moment où je ne parviens plus à gérer. Une image que j'aime bien utiliser est celle du barrage. L'esprit est le réservoir potentiel constitué par le barrage. Le stress, c'est l'eau. Si tout se passe bien, le barrage tient bon même en cas de crue, même dans le cas extrême où une pluie torrentielle le ferait déborder malgré les exutoires. La décompensation, ce n'est pas quand le barrage déborde ; c'est quand il rompt, et qu'une énorme vague déferle sur la vallée en contrebas, détruisant tout sur son passage.

---

[1] Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9compensation, le 6.04.2023

Manie :

"La manie (du grec ancien μανία/manía « folie, démence, état de fureur ») est un état mental caractérisé par des degrés d'humeur, d'irritation ou d'énergie anormalement élevés."[2]

Lors de mes décompensations, qui se sont toutes passées sur un mode maniaque, j'étais en général soit très joyeux - voire euphorique -, soit très en colère. Dans tous les cas, mon niveau d'énergie était beaucoup plus élevé qu'à l'accoutumée.

Hypomanie :

"L'hypomanie (littéralement, "sous-manie") est un état psychiatrique caractérisé par un trouble de l'humeur, laquelle peut être irritable, excitée, persistante et omniprésente, ainsi que par des troubles de la pensée et des troubles de comportements concomitants. Un individu atteint d'hypomanie, appelé hypomaniaque, possède en général un besoin moins important de dormir ou de se reposer, est très extraverti, très compétitif, et manifeste une énergie débordante. [...] Contrairement à un accès maniaque, un épisode hypomaniaque peut être productif et ne présente pas de symptômes psychotiques. Une forme moins marquée d'hypomanie est l'hyperthymie."[3]

Dans mon cas, l'hypomanie annonce en général une décompensation maniaque. Lorsque je suis dans cet état, mon humeur et mon énergie ont tendance à augmenter, et il m'est extrêmement difficile de "redescendre" sans l'aide d'un traitement médicamenteux d'urgence.

---

[2] Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Manie, le 6.04.2023

[3] Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Hypomanie, le 6.04.2023

Psychose :

La psychose est un terme générique en psychiatrie désignant un trouble ou une condition anormale de l'esprit, évoquant le plus souvent une ou des obsessions avec pour résultat une "perte de contact avec la réalité". Les individus souffrant de psychose sont nommés des "psychotiques."[4]

Certaines de mes décompensations se sont passées sur un mode psychotique. Concrètement, pour moi, cela a impliqué des délires durant lesquels j'ai peuplé le monde qui m'entourait de personnages issus de fictions nées de mon "paysage mental". Je reviens en détail sur ces éléments dans le texte qui suit.

[4] Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Psychose, le 6.04.2023

Printemps 2013

C'est au printemps 2013 que j'ai vécu ma première décompensation, sur un mode psychotique. Pour bien comprendre les tenants et aboutissants de ce premier contact avec la bipolarité, il faut remonter à l'automne 2012.

Je suis au milieu de mon troisième semestre de Bachelor en Génie Civil à l'EPFL, lorsque, pris d'une crise existentielle, je décide de tout arrêter pour, grâce à cette table rase, trouver ma véritable vocation et mettre du sens dans ma vie. Quelques semaines plus tard, après avoir exploré différentes pistes sans idée claire de la direction à suivre, j'arrive à la conclusion que j'aurais tout de même intérêt à boucler mon diplôme.

Comme il me reste un semestre avant de reprendre au stade auquel je me suis arrêté, je décide d'en profiter pour effectuer mon école de recrue. Il me faut préciser qu'à la base, je suis fermement opposé au principe de l'obligation de servir. Malgré cela, je me présente au recrutement avec l'idée de tout donner, m'engageant contre mes convictions… autant ne pas faire les choses à moitié ! Je ne mesure pas alors l'impact que va avoir cette dissonance cognitive. J'indique dans le formulaire fourni que je souhaite être incorporé chez les grenadiers d'Isone, arme[5] réputée la plus exigeante physiquement et psychiquement. Arrivé dans le bureau de l'officier en charge de

[5] Chacun des éléments de l'armée de terre, chargé d'une mission particulière au combat.

l'incorporation, j'apprends qu'apparemment, je n'ai pas le profil psychique pour devenir grenadier, sans que les raisons de cette évaluation ne me soient détaillées… Qu'à cela ne tienne : le gradé m'affecte comme grenadier de la police militaire, une autre arme d'infanterie extrêmement exigeante.

C'est durant le début de mon école de recrue que ma situation psychique commence à se dégrader : mes nuits étant très courtes, des idées délirantes commencent à s'introduire dans le quotidien. Une nuit, assis en tailleur sur mon lit les yeux fermés, j'ai la vision transcendante d'une lumière blanche dans le noir (une épée ?). A un moment donné, je commence à penser que je me trouve dans le lieu où l'armée recrute les futurs membres des services secrets suisses. C'est à peu près à ce stade que, n'arrivant plus à suivre physiquement à cause d'une ancienne blessure au genou, je suis mis en congé pour quelques mois. Fin de l'école de recrue… le délire, lui, continue !

Je rentre chez moi en catastrophe : le dernier train pour Lausanne, dans lequel me mettent mes supérieurs, ne donne pas de correspondance vers ma destination. Depuis un téléphone emprunté à quelqu'un dans le train, j'appelle l'un de mes frères pour qu'il vienne me réceptionner en voiture et me ramène à la maison familiale.

Arrivé à la maison en plein milieu de la nuit, dans l'appartement où logent ma sœur et mon plus jeune frère, je commence à entasser sur la table de la cuisine des affaires

appartenant à chacun des occupants, dont j'estime qu'elles ne sont pas à leur place. Il s'agit là d'un comportement pour le moins étrange (en dehors du fait que mes actions aient lieu dans un moment où je devrais être au lit), car l'appartement est dans un état normal. Pourtant, dans ma perception, il est urgent de faire de l'ordre. Le lendemain matin, entrant dans l'appartement, mon père est accueilli par un : "C'est le bordel chez toi."

Le soir, après une journée chaotique, mes parents réussissent à me convaincre qu'il est nécessaire de faire évaluer ma situation aux urgences psychiatriques. Le jour suivant, nous nous rendons donc à l'hôpital. A la fin de l'entretien avec le médecin, je demande à être admis à l'hôpital psychiatrique sur une base volontaire. Je suis en plein délire : mes parents sont des espions - mes supérieurs directs - et je vais obtenir plus d'informations sur ma mission une fois à l'hôpital. J'imagine y trouver, au sein du personnel, une personne de confiance, connue de la famille.

Ce qui suit est un peu flou. Une fois interné à l'hôpital de Nant, en l'absence de "directives" sur la conduite à tenir, et n'ayant pas le droit de sortir du service, je me mets à solliciter frénétiquement le personnel et les autres patients pour obtenir les informations que je crois devoir recevoir. Lors d'un entretien avec ma psychiatre et mon infirmier référents, il m'est annoncé que je suis désormais sous PAFA

médical[6] et ne peux de ce fait plus quitter l'hôpital librement ; je me dresse brusquement sur mon lit et hurle mon désaccord.[7]

A ce stade, les médecins jugent nécessaire de me forcer à ralentir. Un neuroleptique puissant, l'Haldol, m'est administré pendant quelques semaines. Je vis alors la pire période de ma vie, psychiquement et physiquement. Ce médicament court-circuite totalement mon cerveau, et me renvoie dans mon corps, à mes sensations. Je ne parviens plus à formuler mes pensées, sauf les plus basiques, et mon attention se retrouve projetée dans des tensions musculaires intenses, restes de mes quelques jours d'école de recrue. Les activités les plus basiques me coûtent une énergie folle. Manger, ne serait-ce qu'une salade, devient une lutte. Je n'ai plus le goût de vivre, et suis convaincu que je ne le retrouverai jamais... pour autant, je ne cherche pas à mettre fin à mes jours. C'est dans ce contexte que mes parents, mes deux frères et ma sœur partent pour voyage à Venise, prévu de longue date. Difficile de s'imaginer l'impact que ce départ a sur moi à ce moment : je m'imagine qu'ils ne reviendront jamais, qu'il va leur arriver quelque chose, que leur avion va s'écraser, que je vais me retrouver seul.[8]

---

[6] Placement à des fins d'assistance.

[7] L'infirmier me dira plus tard à quel point j'ai pris une attitude menaçante à ce moment-là (selon ses propres mots : "j'ai cru que vous alliez sauter sur la doctoresse").

[8] Ce fut en effet une période très forte pour toi. Je me souviens de nos échanges dans le parc ou je tentais de te rassurer sur le fait qu'ils allaient

La cure d'Haldol s'arrête ; on imagine que mon état va s'améliorer. C'est compter sans l'euphorie générée par ma capacité retrouvée à faire turbiner mon cerveau... Je repars de plus belle dans le délire. Cette fois, je me figure que les gens qui m'entourent sont des créatures magiques : les psychiatres, les infirmiers et les infirmières deviennent des elfes. Rang supérieur pour les médecins, le reste des soignants appartient à une caste inférieure. Les patients sont de différentes espèces ; l'un semble même être une incarnation de Dieu. Une fille pour qui j'ai de l'attirance se transforme en ange ; l'une de mes amies un peu fantasque, en sorcière. Mon père est un troll, ma mère une fée, ce qui fait de mes frères, ma sœur, et moi, des hybrides d'un drôle de genre.

On le comprend, mon état se dégrade.

Mon délire se transforme à nouveau. Je commence à m'identifier à des personnages de romans, comme le "Gritche" dans "les Cantos d'Hypérion" de Dan Simmons. A un moment donné, j'imagine que ma mission - encore elle ! - est de retrouver les alliances de mes parents, égarées par ma mère un jour où elle les avait trop bien cachées.

Puis je deviens Peter Pan, l'enfant qui ne sera jamais adulte.

Je finis par être un bébé. Je laisse les gens qui m'entourent s'occuper de moi.

---

revenir. Tu imaginais le pire dans chacune de tes phrases. (Note d'Angélique)

Evidemment, le personnel médical ne reste pas sans rien faire pendant que je régresse. Etant donné que c'est l'enfermement, sur le service d'abord, puis dans ma chambre, qui me fait perdre mes moyens, leurs efforts sont vains. On me fait prendre de plus en plus de médicaments, je perds progressivement le peu de confiance qu'il me reste en ceux qui me les donnent. La fin de mon hospitalisation est une période de black-out presque total, avec quelques flashes de conscience : des infirmiers me maintenant de force sur un lit pour m'administrer de force une piqûre ; mes parents essayant de me donner à manger des sushis, que je refuse ; un bain mousseux donné par un infirmier, le seul, peut-être dont je ne me méfie pas ; un regard en direction de l'aquarium : tous les hommes sur le service sont des avatars de mon père, et les femmes ceux de ma mère. Je ressens de la compassion pour l'une des infirmières, qui n'est, dans cette construction, qu'une émanation de ma mère, un fantôme prisonnier de son rôle, sans existence propre.

Au bout du compte, je refuse non seulement de manger, mais également de boire. On m'envoie dans un hôpital conventionnel afin d'être mis sous perfusion… d'eau. De retour à la clinique psychiatrique, comme le régime médicamenteux ne change pas, je me déshydrate une nouvelle fois.

C'est un psychiatre de garde qui prend la décision de mettre en place une période de cure avec une dose minimale de médicaments. Les médecins commencent à suspecter

une potentielle atteinte cérébrale, de type oedème ou méningite, et les investigations peuvent difficilement être repoussées.

Je change donc de lieu de séjour, et recouvre mes esprits au fil des semaines à l'hôpital du Samaritain, avec un traitement psychiatrique réduit au minimum. Je subis de multiples examens : ponction lombaire, électro-encéphalogramme et d'autres encore, pour finir par une IRM.

Le jour du réseau avec le chef neurologue, son assistant, mes psychiatres référents et mes parents, les tables sont disposées en un grand rectangle dans la pièce où nous avons rendez-vous ; je suis assis à côté de ma mère, dos à une grande fenêtre. Je suis confiant car je me sens au top : mes capacités psychiques me sont revenues, on va me dire que tout va bien, que je suis normal, que je vais pouvoir enfin reprendre le cours de ma vie, que tout va redevenir comme avant. Des attentes que l'on pourrait juger raisonnables.

Le diagnostic tombe, brutal : tumeur cérébrale.

J'entends une condamnation à mort à brève échéance. L'annonce m'évoque mon grand-père maternel décédé, trentenaire, d'un cancer du cerveau.

Je sors de la salle de réunion, et cours hurler ma rage aux toilettes.

Revenu dans la salle, dans un état second, j'apprends qu'apparemment, la tumeur est bénigne. Le neurologue a ces mots: "Vous avez de la chance d'avoir cette tumeur aujourd'hui et pas il y a vingt ans"... Connard. Merci bien, je lui réponds, mais je préférerais l'avoir dans vingt ans plutôt qu'aujourd'hui.

Je passe encore quelques jours à l'hôpital du Samaritain. Il est décidé avec les psychiatres de mettre en place un suivi ambulatoire sous forme d'hôpital de jour.

Après quelques jours, je refuse de continuer à prendre le stabilisateur de l'humeur prescrit par les médecins. J'entame tout de même un suivi psychothérapeutique.

A l'automne 2013, je suis prêt pour reprendre - et terminer - mon Bachelor. La vie a repris son cours normal - pour autant que l'on puisse prétendre à la normalité après de tels évènements.

Interlude

Après la fin de mon Bachelor, du mois de septembre 2014 au mois d'août 2015, j'effectue plusieurs stages d'ingénieur, ainsi que du service civil dans une maison de retraite. Au mois de septembre 2015, je commence mon Master en Génie Civil. J'effectue un premier semestre sans rencontrer de problème notable. Au début de mon semestre de printemps, le neurologue qui me suit me fait part de son inquiétude : la tumeur grossit lentement mais sûrement. Selon lui, il devient nécessaire d'intervenir afin de contenir l'évolution de la lésion. La chirurgie est difficilement envisageable étant donnée la localisation de la tumeur ; il me propose un traitement à base de radiothérapie focale et de chimiothérapie.

J'entretiens un rapport compliqué avec les médicaments. Plus spécifiquement l'idée d'entreprendre une chimiothérapie m'angoisse, comme d'ailleurs celle de faire brûler une partie de mon cerveau. Je demande donc à mon médecin un peu de temps pour explorer des voies alternatives de traitement.

L'IRM suivante montre que la tumeur continue à croître ; je prends la décision de mettre en route les traitements proposés. Je viens de terminer mon second semestre de Master.

En septembre 2016, peu avant de commencer le traitement, je rencontre Sigrid[9], qui devient ma compagne deux mois plus tard.

---

[9] Prénom d'emprunt.

Au début de l'hiver, la première partie du traitement (chimiothérapie per os et radiothérapie) est terminée, et je boucle mon troisième semestre de Master. Tout va pour le mieux, semble-t-il.

Hiver 2016-2017

En février 2017, j'ai prévu des vacances à Zermatt avec l'une de mes tantes. Ce séjour tombe à peu près en même temps que le début de la seconde phase de mon traitement, qui consiste en des cycles de prise de chimiothérapie, toujours sous forme de comprimés.

Je vis à ce moment-là simultanément la phase d'euphorie de la "lune de miel" dans ma relation, et le stress intense du traitement contre la tumeur. Au moment du départ vers la station, je suis probablement déjà en hypomanie. Lorsque ma tante vient me chercher chez moi pour partir, j'ai à peine commencé à préparer mes affaires.

Mon séjour à Zermatt sera court. Nous logeons avec ma tante et une de ses amies, venues avec son jeune fils, dans un d'appartement en location. Durant la première nuit, j'empêche ma tante de dormir : ne trouvant pas le sommeil, je m'agite et fais du bruit. Suite à une remarque assez sèche de sa part, je m'énerve, et sors sur la terrasse de l'immeuble, dans le froid. Après un moment, l'amie de ma tante me rejoint pour essayer d'arrondir les angles.

Le lendemain, je commence à délirer : je me prends pour un panda en armure.[10] Mon armure, c'est mes habits : j'en ai enfilé plusieurs couches les unes au-dessus des autres. Je me rends dans la piscine intérieure de l'immeuble, y lave mes

---

[10] Références à l'ours en armure Iorek Byrnison du roman de Phillip Pullman "A la croisée des mondes", et au personnage de Po le panda, guerrier dragon dans le film d'animation Kung Fu Panda.

habits dans une douche, pour ensuite me baigner tout habillé (je suis seul).

Après un jour ou deux, je dois redescendre de la station, car je me suis engagé dans une activité de superviseur dans le cadre des devoirs surveillés, pour une école de la ville de Lausanne. Départ de Zermatt sur les chapeaux de roues, avec une course à travers la ville (toujours sous mes multiples couches). Je n'ai, bien entendu, pas prévu suffisamment de marge pour être à l'heure à l'endroit où je dois me rendre. En pleine hypomanie, j'effectue des détours improbables jusqu'à arriver à la fin de l'heure auprès des élèves que j'étais censé surveiller, qui ont été répartis entre les autres superviseurs. J'ai avec moi une brassée de bambous, trouvés dans un jardin sur mon chemin (un panda, ça mange du bambou...). De retour à Vevey, me prend l'envie de faire un crochet par le dojo où je m'entraîne. Eloquente réaction de mon maître, me voyant entrer par la porte de derrière, qui donne sur le tatami, qui me lance : "Quentin, c'est quoi cette merde ?" (j'imagine qu'il parlait de mon bambou).

Angélique : Et là, après deux ou trois nuits chez toi, tu refuses d'être hospitalisé. Cela donne lieu à de longues négociations avec toi, chez toi, dans ta chambre, pour que tu viennes dormir chez nous à Châtel afin de donner un peu de répit à tes parents qui ne dorment plus vraiment depuis ton

retour de Zermatt. Cette nuit-là, enroulé dans un nombre considérable de couvertures que ton parrain et moi avons dû serrer à fond autour de toi, à ta demande[11]*, tu as pu dormir quelques heures. Avec tes parents, nous décidons de te donner une sacrée dose de somnifères (en réserve chez tes parents) pour tenter de te faire dormir. C'est au pied de notre lit que nous t'installons. La nuit est courte, pour toi comme pour nous. Dans ton délire, tu écris sur l'ensemble des murs de la salle de bain avec les tubes de dentifrice, des écrits d'ordre mystique ou philosophique. Le matin, force est de constater qu'une hospitalisation est nécessaire. Nous te reconduisons chez toi, où ton papa nous attend pour t'amener à Nant.*

[11] J'avais à ce moment-là le souvenir d'un "pack" effectué lors de ma première hospitalisation, un soin consistant à enrouler le patient dans des draps humides et froids.

Automne 2017

Fin septembre 2017, je suis hospitalisé de manière volontaire pour un état dépressif. Je ne garde que peu de souvenirs et traces de cet épisode.

Printemps 2018

Début mars 2018, je vis une hypomanie. Je rends visite à un ami qui habite près de la Veveyse, puis vais me baigner nu dans la rivière. Je téléphone à ma psychiatre, qui me recommande d'augmenter la dose de Depakine, ce que je refuse de faire. Nous nous réunissons en famille, avec Sigrid, et devant l'insistance générale à ce que je suive les conseils de ma psy, je décide d'aller me faire évaluer, m'engageant à suivre ensuite les recommandations. Le médecin me laisse le choix entre une hospitalisation et un suivi ambulatoire. D'entente avec Sigrid, je choisis l'hospitalisation.

Arrivé à l'hôpital, la pression monte rapidement : c'est un environnement extrêmement stressant, du fait des souvenirs qui y sont associés. Je me contiens tant bien que mal. Je croise sur le service mon infirmière indépendante, à qui j'exprime que je me sens "comme un chewing gum comprimé entre deux plaques de métal et étiré sur son pourtour". Le soir, je sollicite avec insistance le médecin de garde pour qu'elle me donne du Clopixol, un neuroleptique que je connais, pour m'aider à me calmer. Elle finit par accepter de me donner une autre substance - pourquoi pas celle que je demande ? La raison m'échappe encore... Je prends donc la pilule prescrite ; un moment passe. Je flambe, je décompense ; la faute au médicament ? Dans mon délire, adossé au mur de la salle de pack, qui me sert de chambre, je me figure que toutes les femmes que je connais sont des instances d'un même principe féminin fondamental. En larmes, en proie à des émotions intenses

probablement exacerbées par l'Entumine (le neuroleptique que l'on m'a administré), je prends mon portable et, passant en revue les femmes de mon répertoire, j'écris "Je t'aime" à chacune d'elles jusqu'à ce que mon feu intérieur se calme un peu.

Le lendemain matin, Sigrid m'appelle : sa meilleure amie lui a parlé du message que je lui ai envoyé… Je suis dans un bain glacé, téléphone en main, et j'explique à ma compagne, d'une manière probablement un peu chaotique étant donné mon état, que je l'aime et que je souhaite rester avec elle pour autant qu'elle veuille encore de moi.

L'hospitalisation suit son cours.

Automne 2018

Septembre 2018, rentrée à l'EPFL, je suis inscrit à un projet de semestre dans le cadre duquel je dois participer à un séminaire à Zürich, qui rassemble des étudiants venus de toute l'Europe. Au moment de partir, sortant d'une courte période de maladie, j'hésite à faire le voyage. Ayant finalement décidé de partir, je vois mon état s'améliorer durant le trajet en train.

Le soir venu, je sors boire quelques verres avec mes camarades. Au moment de me mettre au lit, je prends quelques réserves de médicaments afin de calmer des pensées accélérées. Impossible de dormir : rue trop bruyante, un ronfleur dans ma chambre... Calé sur quelques coussins contre le mur, je ferme les yeux ; une sorte de vision onirique s'impose à moi : je suis dans une grande pièce, où une foule de gens éclairés par une lumière tamisée orangée, me considère d'un air curieux. Je ne peux ni parler, ni bouger. Tout à coup, apparaît devant moi une très belle femme qui me regarde d'un air attristé.

Tôt le lendemain, après une nuit blanche, je vais faire quelques brasses dans la Limmat.

Au retour, mes parents et moi rencontrons mes grands-parents pour une discussion. Il est décidé que je passe quelques jours avec mon grand-père.

Nous allons voir une exposition de la Maison d'Ailleurs à Yverdon : *"Je suis ton père"*, en lien avec l'univers de Star Wars. Durant la visite, je me mets à paniquer, me rendant compte que je n'ai pas mon téléphone sur moi. Je demande

à mon grand-père de me ramener chez moi de toute urgence, angoissé qu'un malheur ait pu arriver à Sigrid.

Le lendemain matin, j'appelle ma tante ; inquiète de mon état, elle réussit à me convaincre d'aller me faire évaluer à l'hôpital. Ayant revêtu une tenue sportive, je me rends à pied depuis la ville à l'hôpital de Nant, où j'attends l'entretien avec le médecin de garde. Ce dernier, après l'évaluation, est d'avis que mon état ne nécessite pas d'hospitalisation. Je rentre donc chez moi.

Le jour suivant, je suis admis pour décompensation.

Lors de mon arrivée à l'hôpital, plusieurs agents de police m'accompagnent (ils m'entourent dans l'ascenseur). Arrivé dans la chambre dans laquelle je suis sur le point d'être enfermé, on me plaque brutalement sur le lit, m'arrache mon téléphone des mains. On me fait une piqûre et je perds conscience.

Hiver 2020-2021

A la fin de l'année 2020, ayant déménagé dans le canton du Valais, je suis dans un état dépressif, qui fait suite à un échec dans un projet de service civil. Après discussion avec mon nouveau psychiatre et Sigrid, nous convenons d'une hospitalisation de décharge pour quelques semaines à l'hôpital de Malévoz.

Le site de l'hôpital de Malévoz diffère grandement de ce que j'ai connu à Nant : les pavillons où sont accueillis les patients sont répartis dans un grand jardin luxuriant. C'est probablement la découverte de cet espace nouveau et accueillant qui fait virer mon humeur : en l'espace de quelques jours je passe de mon état dépressif à un état d'euphorie d'abord, puis d'hypomanie. Sigrid et Angélique ont beau prévenir le personnel de la nécessité de mettre en place un traitement adapté pour me contenir, aucune action suffisamment efficace n'est entreprise pour m'empêcher de décompenser.

Je vis à nouveau le traumatisme de la piqûre de force. On me guide dans une petite chambre pleine de monde ; réalisant ce qui est sur le point de se produire, je tente de m'extraire du piège, sans succès. Je me retrouve immobilisé par deux ou trois infirmiers pour permettre à un autre d'introduire dans ma fesse l'aiguille tant redoutée. La suite est floue, jusqu'au moment où, de retour dans le monde conscient, je suis rejoint par Sigrid, hospitalisée elle aussi. Nous devenons rapidement la coqueluche de l'hôpital.

Malévoz 2020-2021 : traces manuscrites

Dans cette section, je présente une sélection d'écrits et de dessins conservés, à ma demande, par le personnel soignant lors de mon hospitalisation à l'hôpital de Malévoz.

On note une propension à vouloir formaliser les demandes et revendications diverses. Disposant d'un stylo Bic à quatre couleurs, je m'en sers pour associer à mes écrits une certaine typologie (p. ex. vert = demande ; bleu = idée ; noir = neutre ; rouge = suggestion/principe), qui peut varier d'une feuille à l'autre. On constate également une tendance à essayer de structurer autant que possible les propos, malgré une confusion évidente : schémas, flèches, mots encadrés, barrés, soulignés, avec des déclinaisons dans les quatre couleurs que j'ai à disposition. Tentative désespérée de la part cartésienne de mon esprit de mettre de un peu de cohérence dans toute la confusion de ce foisonnement ?

Objet remarquable : une quadrature du cercle quelque peu expérimentale (le problème étant mathématiquement démontré insoluble).

On observe enfin que je signe par endroits "Kari"/"Carrie"/"Karys". Durant cette hospitalisation, dans mon délire, j'ai en effet souhaité changer de prénom.

Je salue ici la bienveillance du personnel hospitalier, qui aurait pu mettre ces productions au vieux papier sans autre forme de procès. Au lieu de cela, je suis sorti de l'hôpital avec une enveloppe A4 pleine à craquer de tous ces feuillets absurdes, mais précieux. Aujourd'hui, je suis ainsi en

mesure de revisiter ces états d'âme, et d'y trouver quelques perles. En voici un petit aperçu.

Mes intentions ne sont nullement d'entrer dans une dynamique de menaces !

Refuse de m'appeler par MON NOM, cela me heurte

M. [redacted] => HEURT

Programme-cadre de soins [redacted]

7h30

~~8h-~~8h30 : petit déjeuner

8h30 : médication du matin

8h45 – 9h15 : salle d'eau — promenade digestive, durée à définir

9h30 – 11h : temps en chambre (aucune activité) ~ => sans écrans, avec livres — principe

11h – 12h : entretien infirmier : faire ses demandes à ce moment → 20 min

Téléphone avec [redacted] → si possible

12h – 12h30 : repas

12h30 – 13h : promenade digestive (seul sans contact avec d'autres patients) — avec ou ss inf ?

13h15 – 15h : temps en chambre (aucune activité) ~ => sans écrans, avec livres — principe

15h – 15h30 : goûter (visite ?)

15h45 – 18h : temps en chambre : ok ordinateur sans connexion internet : films, lecture, écriture — 20 minutes

18h – 18h30 : souper

18h30 – 19h : promenade digestive => entretien trouvé avec M. [redacted]

19h – 19h30 : téléphone avec [redacted] (seulement son natel simple, sans accès internet, ni whatsapp). Peut appeler ses grands parents, marraine, parrain ou amis proches -> appels brefs <=> les deux téléphones

19h30 : médication du soir

19h30 – 20h30 : entretien infirmier : faire ses demandes à ce moment. Peut accéder 10 minutes à son natel pour regarder ses whatsapp, sans écrire de messages

20h45 – 21h30 : salle d'eau (bain relaxant aux huiles essentielles)

21h30 – 22h : temps en chambre (aucune activité) ~ lectures !

22h – 22h30 : collation sur le service

22h30 : médication du soir et extinction des feux

Comme le disait Socrate : « Connais-toi toi-même. » « Je sais juste que je ne sais rien. »

Je n'ai alors uniquement le droit d'exiger ; je suis ici sur un mode volontaire ; vous n'êtes pas en mesure de négocier

JE CONNAIS MES DROITS, ET RIEN DE CE QUE J'EXPRIME NE DOIT ÊTRE RETENU CONTRE MOI !!! (?)

Je viens de vous expliquer mes raisons qui me semblent pourtant objectivement imparables. Je désire à ce stade éviter d'entrer en conflit, mais s'il le faut, j'entreprends ce jeûne même les dimanches pour adapter en point du programme !

Je suis en pleine possession de mes capacités de discernement, et je me sens en sécurité ; dans le m̂ tps, je suis sous pression et sous tension à la fois. ⚠ ça ne pas me faire exploser...

Merci D'avance pour l'attention que vous serez en mesure de porter à cette lettre formelle !

CONSTANTE entre vous et moi — Message destiné à qui de droit c'-à-d. ici et en particulier à l'ENSEMBLE de l'EQUIPE (dont je fais accessoirement partie) :

Variable — Je, soussigné Quentin [redacted], ~~[illegible]~~ nous accorde les rôles respectifs de soignants et de patient/"client" (= je suis le seul maître à bord de (mon) MON NAVIRE), et ~~vous~~ VOUS ATTRIBUE les fonctions de CONSEILLERS et RIEN d'autre. → ceci est un point FINALISANT.

"Moi"

Dans le cas, que je souhaite de tout cœur éviter, où la situation évoluerait vers des ~~mesures de con~~ "MESURES de ~~CONTRAINTES~~" (à ne pas confondre avec une ou plusieurs mesures de CONTENTIONS, ~~[illegible]~~ dont j'ai besoin et l'espoir que vous serez en mesure de me les fournir — j'ai sincèrement foi en VOUS Toutes et Tous pour que la gestion de cette décompensation se passe au mieux, et je vous tire mon chapeau pour l'~~ensemble~~ ENSEMBLE des ~~efforts~~ consentis jusqu'ici depuis le début de cette PREMIÈRE RENCONTRE afin de me mettre en mesure de retrouver mon homéostasie (= euthymie). Les MOTS de la Fin : si cela s'avère nécessaire, je prendrai les mesures qui s'imposeront.

Et si cela continue ainsi, ça va être la K-POE (2) RAZ (de mars 21)

Hopital de Malévoz, le 25.12.20 très tôt

Dans la nuit du 24 au 25 (~2h du matin), il y a eu faute grave de la part de l'équipe :

- mesures de contraintes :
  1. Agressions Physiques = "20 contre 1" dans le but de m'empêcher de sortir calmement d'une chambre.
  2. Piqûre* de Valium 10 mg, alors que j'avais expressément formulé que j'étais prêt à prendre la dose PER OS

* sans consentement

Après un tel stress, il me paraît évident que je vais passer une nuit blanche, ce que, bien évidemment, je n'aurais jamais souhaité !

À QUI DE DROIT

Je demande l'intervention d'un AVOCAT COMMIS D'OFFICE.

Tout ceci car j'ai demandé que l'on me donne accès à mon téléphone pour une urgence sur laquelle je ne m'étendrai pas !!

[redacted]

FAIRE LE TRI → REVENIR AU CADRE

↳ VALIDER LE PROGRAMME avec M. P. Rilair et moi-même, CE QUI A ÉTÉ FAIT

↳ CF ARMOIRE → C.F. = CLEF !

↳ fenêtre...?

↳ Vélos

↳ sortie pour m'en acheter ?

(*) mitaines

INQUIÉTUDE VIS-À-VIS DE L'INTERACTION ENTRE LES (*) ANGOISSE

AVEC / CONTRE LA TUMEUR

A PLANO-CEBO

ÉCRANS SANS INTERNET

JEU DE GO

↳ dessin

= JEUX FORMELS DE RÉFÉRENCE

CADRER

↳ Bouchard

BALADES

↳ CHAPELLE pour CHANTER

DVD FROMAGE

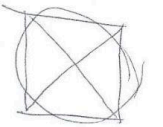
Montrons que :

$X^{300} = \pi r^{200}$ ①

avec $X^2 = \pi r^2$ ②

et $\pi = 3,1415$ ③

?



② $\boxed{X^2 = \pi r^2} \Rightarrow |X| = \sqrt{\pi}\,|r|$

1) que X, r $\in \mathbb{R}$ ou a bien :

$X^{300} = \pi r^{200}$

$\Rightarrow \left(X^{300}\right)^{\frac{1}{300}} = \left(\pi r^{200}\right)^{\frac{1}{300}}$

$\Rightarrow \left(X^{300}\right)^{\frac{1}{300}} = \left(\pi r^{200}\right)^{\frac{1}{300}}$

avec ② $X^2 = \pi r^2$

$\Rightarrow \left(X^2\right)^{\frac{1}{2}} = \left(\pi r^2\right)^{\frac{1}{2}}$

$\Rightarrow |X| = \sqrt{\pi}\,|r|$

Problème

Règle ~~cercle~~

4 compas

$\Rightarrow$ quadrature du cercle

b) $X = \sqrt{\pi}\,r$

$\Rightarrow \boxed{X = \sqrt{\pi}\,r}$

$\Rightarrow \left(\sqrt{\pi}\,|X|\right)^2 = \sqrt{\pi}$

CONCLUSION : TOUTE FORME GÉOMETRIQUE tout ce qu'elle reste, est un POINT MATERIEL en forme de CUBOCERCLE — CERCLOCUBE DONT CE $\boxed{r}$ VOLUME D'ÉLAN EST égal à $\boxed{A}$ de l'autre.

QCFD

↳ Eh oui ! FALLAIT DÉMONTRER

majeur

"Preuve pour 4"

[redacted]

- lettre ouverte à [redacted] ?

- Sonnette

pilules

miel

holistique

- tél blanc

⚠

??! Chambre seul !!?

hypostimulant

⚠

Le temps on ne l'a pas ; on le prende.

La sonnette de demande ne devrait pas s'arrêter de diagnostic avant la quittance verte

réaction du poète & réaction du scientifique

Mû

demande

idée

neutre

suggestion / principe

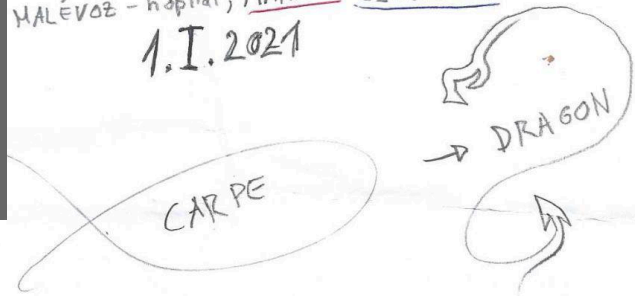
[redacted]

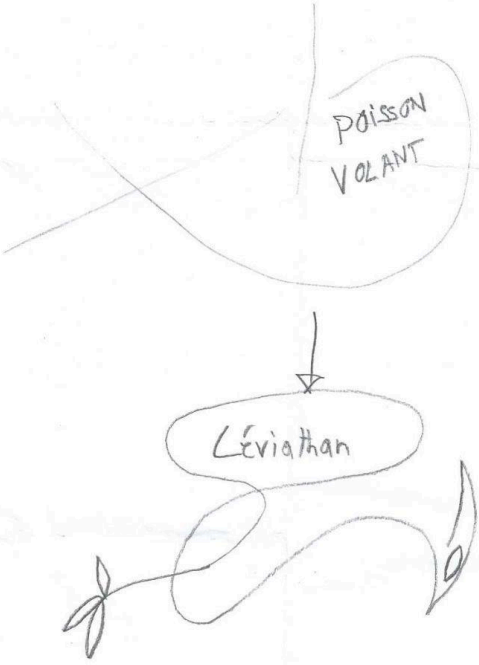
[redacted] part de CARRIE - KARY[redacted]N

[redacted] Da première [redacted] - Esmeralda = émeraude

MALÉVOZ - hôpital, [redacted]

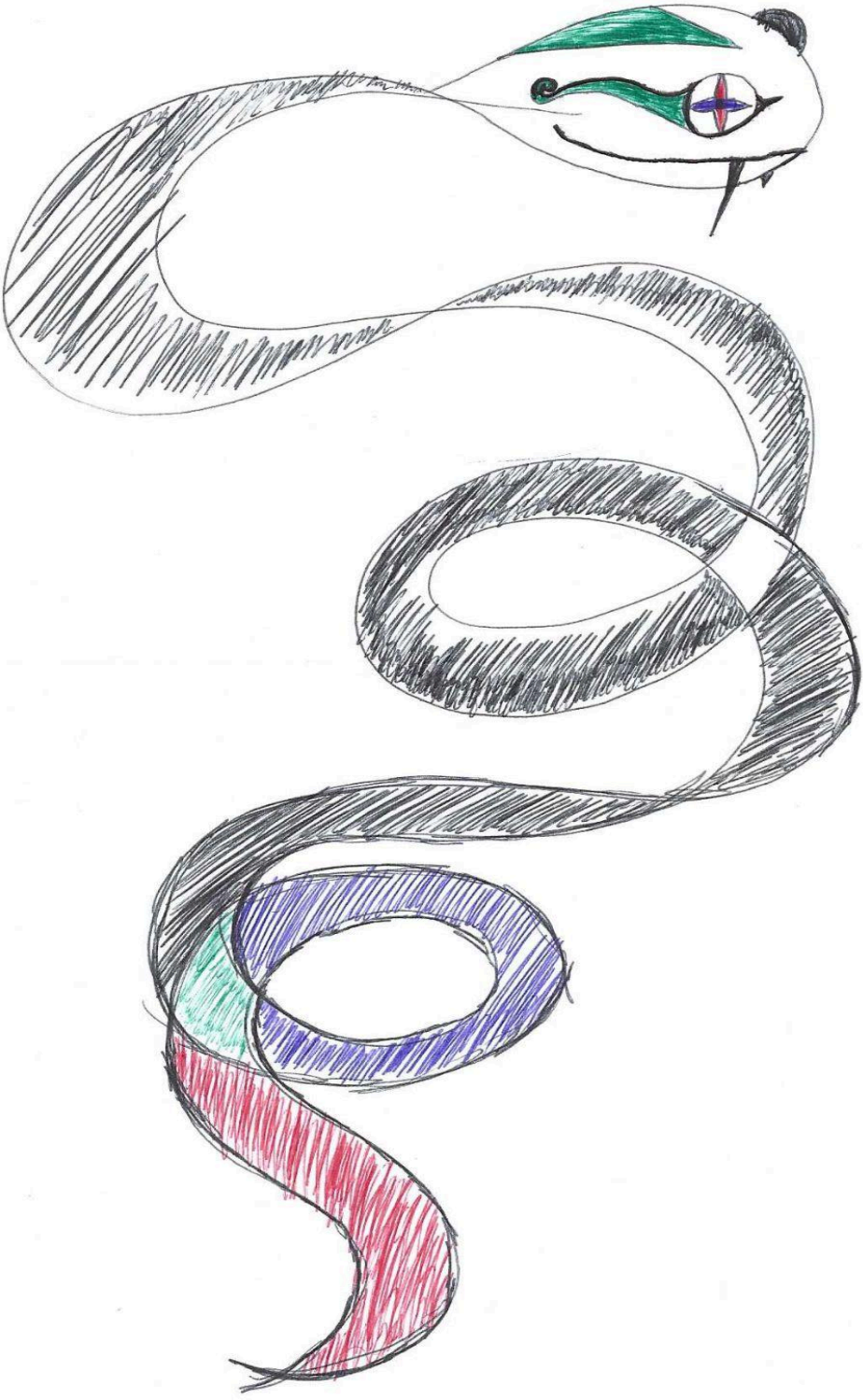
1.I.2021

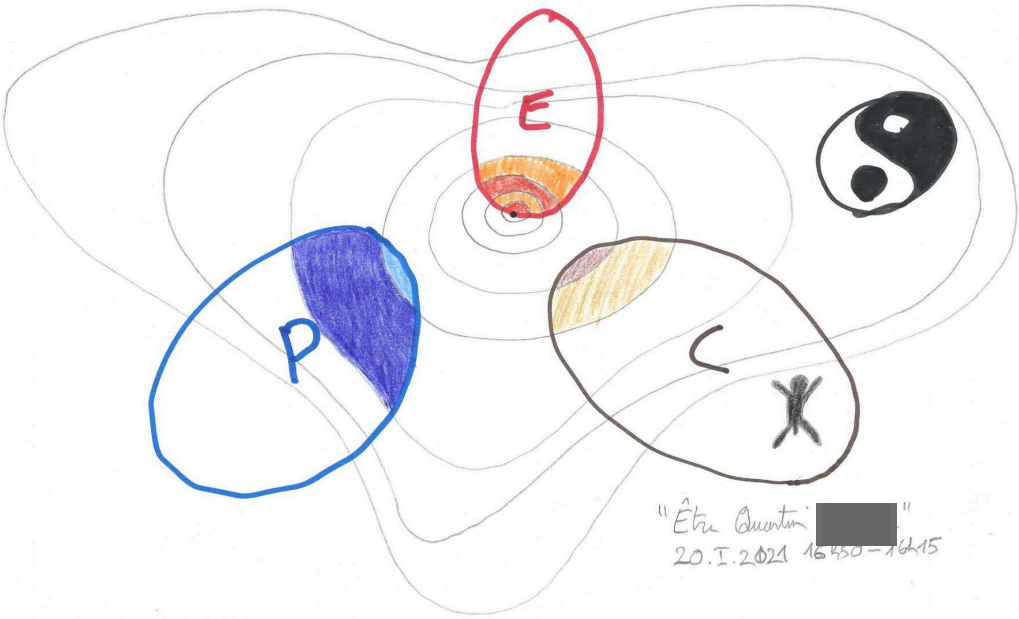




[redacted]

WEB : [redacted] → Facebook ... Insta ... Twitter ...





Ce dernier dessin mérite une courte explication. Il s'agit d'un exercice effectué dans le cadre d'une séance de psychomotricité. La consigne était de représenter mon corps, mon esprit et mes pensées (C, E et P). Après que j'avais tracé les courbes, la psychomotricienne, insatisfaite, m'a demandé de dessiner mon corps. J'ai donc ajouté le petit homoncule se trouvant dans le domaine brun.

Retour sur expérience

J'ai vécu la décompensation de manières variées : horrible à expérimenter ; sur des modes angoissants ; paranoïaque ou euphorisante… toujours surréelle. Les prises en charge ont elles aussi été à géométries variables : la contention chimique, une constante, comme la contention physique - au moins dans une certaine mesure pour la seconde. L'enfermement, je l'ai toujours très mal vécu ; il semble de plus en plus évident aujourd'hui qu'il constitue un "soin" fondamentalement inadapté. J'ai fugué de Nant, au retour d'un moment de promenade, face à la perspective de la chambre fermée ; à Malévoz, hôpital ouvert, l'idée ne m'en est même pas venue. La simple possibilité de sortir, rassurante, a suffi à rendre sans objet le besoin de prouver que je pouvais partir.

J'ai vécu avec ces épisodes maniaco-dépressifs un enfer dans lequel mes proches m'ont suivi, dans une mesure qu'il m'est impossible d'imaginer complètement. Je m'en suis relevé. Je ne sais pas ce que me réserve l'avenir, mais j'ai acquis une certitude : je possède les ressources pour y faire face.

Chapitre 3
Tu meurs - ou pas !

Où l'on revient - comment y échapper ? - sur un sujet qui fait peur. Horreur ! Malheur ! C'est la tumeur. Je me devais, d'un chapitre, lui faire l'honneur. Il est l'heure, pas d'erreur.

"Mais en soi tu as peur de la mort ou pas ?"

Printemps 2013. J'ai 21 ans et sors d'un épisode de décompensation psychotique lorsque je reçois le diagnostic de tumeur cérébrale. Dans la salle de réunion de l'hôpital, un neurologue, une psychiatre, mes parents et d'autres visages, d'autres rôles qui tomberont dans l'oubli.

"Vous avez une tumeur au cerveau."

Vous auriez réagi comment ? Je sors de la pièce et cours aux toilettes hurler ma rage. Je m'attendais à ce que l'on me dise que tout allait bien, et on m'annonce que je vais mourir.

Mon grand-père maternel est mort d'un cancer du cerveau ; ma mère avait sept ans. Alors docteur, il me reste combien de temps à vivre ? Le neurologue me dit que j'ai de la chance de recevoir ce diagnostic aujourd'hui plutôt qu'il y a vingt ans. *J'ai de la chance*.

Il s'avère que la tumeur est bénigne. Bénin, ce truc ? Peut-être, mais tout sauf anodin. Située dans une zone fonctionnelle de mon cerveau, la retirer - traitement idéal de ce type d'affection - n'est pas une option. On imagine mon soulagement... Je frissonne à la simple évocation de l'idée que l'on m'ouvre le crâne pour une chirurgie. Je commence un suivi par IRM, afin de déterminer la nécessité ou non d'envisager un traitement. Résultat : la tumeur est

suffisamment stable pour se contenter dans un premier temps d'une surveillance régulière.

Je dois faire le deuil de ma normalité. La première étape, celle du déni, passe rapidement. La colère se présente de façon diffuse, en lien avec l'injustice de ma situation, à son absurdité.

La phase du marchandage révèle des éléments qui marqueront durablement mon esprit. Je tente d'intégrer cette anomalie au sein d'une construction mentale positive. La tumeur est située sur des zones liées au langage, à la mémoire et à la motricité. Il s'agit d'un gliome, formé de cellules responsables du soutien au neurones. L'idée que cette prétendue lésion pourrait avoir un impact positif sur mon fonctionnement n'est qu'à un pas... Et puis, une tumeur, c'est des mutations dans les cellules : je suis donc forcément un mutant doté de pouvoirs exceptionnels ! J'invoque l'imagerie du comic book "Watchmen", m'imaginant en Dr. Manhattan ; ou celle du roman de science-fiction "Le Monde des Ā"[12] de van Vogt, dans lequel le personnage principal possède un "cerveau second", qui lui confère des pouvoirs parapsychiques. Toutes ces idées sont, bien évidemment, influencées par le fait que je sors d'un épisode psychotique. Je reviendrai de ces fantasmes, mais la question de l'impact réel de cette tumeur sur mon

[12] Roman qui a été l'occasion de mon initiation à la *Sémantique Générale*, invention du visionnaire Alfred Korzybski.

fonctionnement psychique, notamment sur la bipolarité, demeure en suspens.

La période de dépression m'amène à changer ma façon de concevoir la mort, et ma propre finitude. L'acceptation finit par arriver, et avec elle une manière différente de chercher un sens à ma vie. Le sens, en fait, j'ai un peu cessé de le chercher, pour mieux le donner.

Pendant les trois ans qui suivent le diagnostic, les neurologues me surveillent. J'apprends un jour que la tumeur grossit, lentement mais sûrement, à un rythme qui justifierait d'intervenir. Mon neuro-oncologue me propose un traitement de chimiothérapie doublé d'une radiothérapie "focale". Tout cela me fait peur. Chimiothérapie ? Ça va me casser en deux, dans le meilleur des cas. Radiothérapie ? Griller volontairement mon cerveau avec des rayons X ? Sympathique perspective... Et puis il faut d'abord faire une biopsie pour savoir exactement ce que l'on traite. Une aiguille dans mon cerveau : je nage en plein milieu d'un film façon frèresoeurs Wachowski...

Je demande six mois de sursis, pour tenter des approches moins angoissantes. Je découvre la méthode Simonton au travers d'un livre : "Guérir envers et contre tout". Séduit, je contacte une spécialiste et entame une thérapie. Pendant quelques mois, j'explore également la piste du régime cétogène.

La tumeur continue de grossir.

Je décide donc d'opter pour la thérapie conventionnelle. Je subis la biopsie, sous anesthésie locale (il y a un cadre fixé sur mon crâne); pendant l'opération, je demande à la chirurgienne de me montrer l'un des petits morceaux de cerveau qu'elle me prend : on dirait une crotte de nez. Plus de peur que de mal, au final.

A l'automne 2016 je fais la rencontre de celle qui va devenir ma compagne, Sigrid. Je commence peu de temps après la première phase du traitement, chimio- et radiothérapie. Début 2017, je fais une première rechute de décompensation, alors que la deuxième phase de chimiothérapie est en train de débuter.

Le traitement fonctionne, au-delà de toutes mes espérances. Le premier contrôle montre que la tumeur a significativement rétréci. Elle continuera de décroître pour finir par se stabiliser.

J'ai conscience d'être un miraculé. J'éprouve une gratitude immense d'avoir eu la chance de détecter cette anomalie que je porte encore, mais qui ne menace plus ma vie.

Il paraît que *"Rien n'arrive par accident"*[13]...

[13] Maître Oogway, Kung Fu Panda.

La tumeur est-elle la cause de ma bipolarité, qui a mené à sa découverte ? Peut-être. Peu de médecins parmi ceux que j'ai rencontrés se sont hasardés à suggérer ce lien. Finalement, peu m'importe. Je ne crois pas au destin. Je suis convaincu que nous avons le choix, toujours, du chemin que nous empruntons, même si les conditions initiales sont hors de notre portée. Je mourrai peut-être emporté par mes cellules grises, qui sait ?

Tumeur, tu meurs… je fais le choix de vivre !

Chapitre 4
Un zèbre parmi d'autres

Dans lequel il est fait mention d'un fonctionnement cérébral particulier : le "haut potentiel intellectuel". Puis-je revendiquer, sans vous fâcher, cet aspect de ma personnalité ? Atypique certainement, j'aime voir grand et être éloquent, mais pas grandiloquent !

"On s'est rencontré dans le contexte de Mensa, pour ma part une première dans ce cadre. Je n'avais pas tellement confiance en moi, je me disais que j'allais débarquer au milieu d'une bande de grosses têtes : le cliché."

J'aborde ici une notion qui fait couler beaucoup d'encre ces jours-ci, et qu'il s'agit avant tout de définir : le "haut potentiel intellectuel" (HPI). C'est en ces termes (mal choisis selon moi) que l'on désigne aujourd'hui un fonctionnement cognitif atypique qui se traduit essentiellement par une rapidité accrue du traitement des informations. L'un des outils permettant d'identifier chez un individu un fonctionnement de ce type est le test de QI ("quotient intellectuel", encore des termes qui disent à mon avis bien mal ce qu'ils sont censés exprimer). Pour parler de cet aspect de ma personnalité, j'aime utiliser le qualificatif de "zèbre". On dit bien : "c'est un drôle de zèbre"[14]...

La "zébritude" a eu, et a toujours, deux aspects principaux chez moi :

- Une très grande sensibilité. Je vis mes interactions de manière extrêmement intense : j'ai tendance à être une sorte d'éponge émotionnelle et je dois faire attention à m'essorer régulièrement et à me ménager de moments de repos, durant lesquels je dois rester seul. J'ai également une excellente capacité d'écoute, qui fait que les personnes que je rencontre ont tendance à se livrer rapidement à moi. Tout cela entre en résonance avec ma bipolarité : dans mes moments d'humeur "haute",

[14] *Life is too short to be normal. Be weird.*

d'effervescence, j'ai tendance à rechercher activement des stimulations de ce type, qui peuvent, si je n'y fais pas attention, contribuer à faire se dégrader mon état.

- Une excellente capacité d'abstraction. Depuis très jeune, j'ai fait preuve de très bonnes compétences lorsqu'il s'agissait d'apprendre des notions nouvelles ou de m'approprier des savoirs. J'ai ce que l'on appelle une mémoire d'éléphant, qui me permet par exemple d'apprendre par cœur très facilement des textes, poèmes, chansons ou autres. J'ai également de la facilité avec les langues (j'en parle trois : le français, l'allemand et l'anglais).

Par moment, ces caractéristiques font que mon esprit se met à "turbiner" : il se met en route et ne s'arrête plus, partant parfois dans tous les sens et développant des idées grandioses et des projets ambitieux. Cette tendance à penser frénétiquement peut, elle aussi, avoir une influence néfaste sur mon état, car elle va parfois jusqu'à m'empêcher de trouver le sommeil, ce qui peut, en quelques jours, avoir raison… de ma raison !

Il semble peut-être que le duo "zébritude"-bipolarité soit fondamentalement délétère ; ce constat est à nuancer. En effet, je crois avoir réussi à mettre mes compétences cognitives au service de la stabilisation de mon humeur et

de mon énergie. Grâce à un travail approfondi avec des thérapeutes et avec Sigrid, j'ai pu comprendre et déconstruire un certain nombre d'éléments générateurs de stress que j'ai portés et alimentés pendant longtemps : recherche frénétique de sens dans ma vie, peur de la mort, pressions liées à la vie en société et à l'intégration, conditionnements divers ; la liste est longue et j'ai encore beaucoup de travail à faire !

Pour terminer, j'aimerais insister sur un aspect capital de mon zèbre intérieur : il s'agit d'un mode de fonctionnement psychique et pas de mon "intelligence", comme le laissent peut-être penser les terminologies de "HPI" et de "QI". Je ne me considère pas comme plus intelligent que le quidam lambda : mon esprit a juste une manière atypique de faire des liens. L'intelligence ne peut se mesurer, à mon sens, par des tests standardisés. C'est un concept complexe que je ne me risquerai pas à définir ici, ni même tout court.

Chapitre 5
Les médicaments “émoi”...

Où est évoquée l’épineuse et fâcheuse question de ces petites pilules que je dois accepter d’avaler pour me stabiliser. Ne suis-je donc pas plus fort que ça ?

“Au début, tu étais dans le déni de la maladie, avec notamment des problèmes à accepter de prendre des médicaments pour te stabiliser. Je crois que je suis arrivée avant toi à l’acceptation de ta situation.”

Difficile de rendre fidèlement l'image d'un chemin de vie avec un trouble bipolaire sans évoquer la question critique des médicaments. Pour moi, comme pour plus d'un, cette question peut s'avérer problématique à gérer.

Je considère, basiquement, qu'un médicament est là pour pallier une faiblesse (comprenez, la maladie). Soit. C'est une béquille que je suis prêt à accepter… pour autant que ce soit provisoire ! Mais voilà le hic : le trouble bipolaire, a priori, on n'en guérit jamais vraiment (certains miraculés réussissent après des années de stabilité à se passer de traitement sans rechuter).

Après ma première décompensation, les médecins me proposent de me traiter à l'aide d'un stabilisateur de l'humeur (traitement préférentiel pour le trouble bipolaire). En l'absence, à ce stade, d'une réelle alliance thérapeutique, ou même d'un diagnostic, je cesse de prendre le médicament aussitôt que je n'ai plus de comptes à leur rendre. J'en ai eu ma dose pendant mon séjour à l'hôpital (voire mon expérience de l'Haldol, au chapitre 2). N'oublions pas que le diagnostic de trouble bipolaire n'est alors pas encore posé ; il ne le sera que quelques années - et rechutes - plus tard. Les médicaments, c'est quand on est malade, et je ne suis pas malade. *Punkt Schluss*. Du moins c'est ce que je crois.

Les rechutes finissent par arriver. Un traitement est mis en place, à base de stabilisateur de l'humeur et de neuroleptique. Je m'engage, un peu malgré moi, sur la voie de la médication. J'y vivrai des hauts et des bas, des crises et des remises en question. Puis-je espérer trouver un jour la paix avec cette contrainte que je m'impose ?

Au moment où j'écris ces lignes, je prends matin et soir une dose de stabilisateur de l'humeur et de neuroleptique. J'ai beau me dire - et me faire dire - que j'ai besoin de ça pour fonctionner au quotidien, ça reste difficile à avaler - comme les kilos que j'ai pris depuis le début des traitements -, au propre comme au figuré. Je ne me plains pas, mais je revendique le fait que prendre une dose n'est jamais anodin (à plus forte raison quand c'est sous forme d'une piqûre au cul, plaqué de force sur un lit d'hôpital).

Au départ, ma routine consiste à prendre, matin et soir, tous mes médicaments d'un coup, en face du miroir de la salle de bains. Cette manière de faire présente un inconvénient psychologique majeur : celui de mettre dans le même panier les effets négatifs perçus de chacune de ces petites pilules. Suite à une discussion avec l'infirmier indépendant qui me suit, j'imagine un rituel me permettant de limiter l'impact négatif sur moi de ces prises de médicaments. Depuis lors, je prends mon traitement devant une feuille de papier. Muni d'un stylo, je note la date du

jour puis, pour chaque pilule, l'une après l'autre, le nom de la substance, la dose, et l'heure de prise. Je remplis religieusement ces pages de pattes de mouches, et ça m'aide à relativiser. Ca laisse une trace.

Chapitre 6
Ce que j'avais à dire ce soir.

Où je laisse libre cours à mes émotions.

"L'impression que j'ai eue pendant tout le début de notre relation, et qui a perduré quelque temps, c'est que tu te contenais beaucoup [...]"

J'en ai ras-le-cul de ce putain de fonctionnement de merde. Je ne peux pas vivre ma vie comme je le voudrais, comme le premier connard venu. Les gens ont la chance de résister au stress, ils en profitent pour faire de la merde. C'est injuste. Je ne veux pas mourir d'être allé me balader à poil sur l'autoroute, ou d'une saloperie de cancer du cerveau. Je crève d'angoisse à l'idée de tout faire péter parce que j'aurais perdu le contrôle. Des fois, j'ai envie d'envoyer tout le monde se faire foutre et de prendre du LSD pour retourner dans le vrai monde, celui où je comprends tout. Merde. Fait chier. Vous êtes qui pour me dire que je suis malade, bordel ?

Je suis l'ado intérieur de Quentin. Je m'appelle Sans Nom, comme le protagoniste du film Hero, qui renonce à tuer l'empereur et accepte de mourir pour le bien commun. Chaque jour, je me suicide pour que Quentin puisse vivre. Ce n'est pas vrai : en fait, il essaie de me nourrir, et moi la seule chose que je sais faire, c'est monter les tours. Alors il doit se gaver matin et soir de ces saloperies de pilules blanches et bleues qui nous foutent les boules, à lui comme à moi. Le pire, c'est qu'il m'admire, ce con ; il se rend bien compte de ce à quoi j'ai accès et il y aspire : l'Union ; la Communion ; le Sens. Quand je vis ces choses, on finit par me *violer*. Ils se mettent à quatre pour me maintenir immobile pendant que le cinquième me pique le cul. Aucun d'entre eux n'oserait se risquer à du un contre un dans ces moments-là… avec raison. Quentin, aujourd'hui,

est fier d'être stable, mais là, la rage contenue déborde. Elle sort et ça fait du bien, mais elle reviendra, toujours.

Je crois que j'ai dit ce que j'avais à dire ce soir.

Sans Nom
12.10.2022

Chapitre 7
A propos de contrainte

Où l'on aborde une question qui peut faire mal. En mécanique des structures, la contrainte au sein d'un matériau est toujours associée à une déformation correspondante. Si l'objet contraint est un corps humain, ou un esprit, de quelle nature pourra être la déformation ?

"[...] j'ai voulu tout envoyer péter [...]"

"La liberté, c'est la faculté de choisir ses contraintes."
Jean-Louis Barrault

A ce stade du récit, il est utile de revenir sur la notion de contrainte. Physique, psychique, la contrainte fait partie de nos vies ; j'en ai fait des expériences particulières.

Enfant et adolescent, j'ai été nourri par l'idée que la liberté est chose sacrée. *"La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres."*, disait mon père. Un bel idéal qui, je l'ai découvert, entre souvent en conflit avec ce que j'appelle, héritage de ma mère, le *principe de réalité*. A partir de quel moment une violence, qui peut être perçue comme nécessaire, se transforme-t-elle en agression. Peut-on réellement soigner un mal par un autre mal ?

J'ai vécu la contention physique sur différents modes, à plusieurs reprises : enfermement sur un service hospitalier ; enfermement dans une chambre pendant plusieurs jours ; immobilisation par plusieurs personnes en vue d'une injection forcée. J'ose appeler ces expériences des traumatismes. A quel moment ce type de mesures peut-il se justifier ? Peut-être manquons-nous de moyens, dans un contexte où le système, la société dans laquelle nous vivons, n'est pas apte à proposer une prise en charge plus humaine. Les infirmiers n'ont pas le temps pour les patients ; ils deviennent progressivement parties d'une machinerie

bureaucratique dans laquelle il faut mesurer, documenter, évaluer…

La contrainte psychique intervient plus subtilement, plus insidieusement. Au moment par exemple où, dans un hôpital “ouvert”, vous devenez hors-la-loi en quittant le site, car vous êtes sous PAFA[15] ; ou quand votre sortie d’hôpital dépend du bon vouloir d’un médecin chef que vous rencontrez, au mieux, une fois par semaine…

Que dire enfin de la contention chimique ? Elle peut être choisie en connaissance de cause ; acceptée parce que l’on ose pas remettre en question la prescription d’un médecin ; imposée légalement suite à des infractions commises pendant une crise…

Bénéficier des effets recherchés d’un traitement doit-il impliquer d’en supporter les éventuels effets secondaires ? De nouvelles contraintes peuvent apparaître : fatigue, difficulté à se concentrer, prise de poids, impatiences, etc.

Pour répondre finalement à M. Barrault, observons d’abord qu’il est certaines contraintes que nous ne choisissons pas : j’ai besoin d’air pour respirer, de nourriture pour fonctionner. Le monde, par la force des choses, m’impose des expériences agréables ou pas, indépendamment de ma volonté. Quelques fois, par

[15] Placement à des fins d’assistance.

chance, il me sera donné de découvrir un fonctionnement, un conditionnement, une contrainte dont je pourrais me passer.

La liberté, n'est donc pas, à mon sens, d'être en mesure de choisir ses contraintes - ce qui serait bien illusoire -, mais de les connaître, de savoir les identifier, afin de pouvoir naviguer de bon gré au sein de l'espace qu'elles définissent.

Chapitre 8
Entretiens

Où se font entendre les voix de ma marraine, d'abord, et de ma compagne, ensuite.

"Je vais commencer par le commencement."

06.11.2020 - Entretien avec Angélique

Cet entretien aura marqué, en tant que matériau, le début du processus de recueil. Le projet était jusque là resté au stade de l'idée, mon état global ne permettant pas de mettre les choses en route. C'est pour des raisons de compréhension que ce dialogue trouve sa place en tant que dernier chapitre, alors qu'il est, historiquement, comme l'étincelle qui a mis le feu aux poudres.

***

A : Avant de partir dans ce que tu en dis dans les quelques lignes que tu m'as envoyées, ça m'intéresserait de t'entendre sur l'histoire de ce "cerveau pas comme les autres". Qu'entends-tu par un cerveau pas comme les autres ?

Q : Pour moi, dire que j'ai "un cerveau pas comme les autres", revient à exprimer le fait que dans mon cerveau, il y a d'abord le fonctionnement bipolaire, qui n'est pas standard, et puis la tumeur. On peut aussi évoquer le fonctionnement "zèbre" (je n'aime pas dire "HPI" - haut potentiel intellectuel), un aspect de neurodivergence. Ce

sont les trois axes principaux que je voulais aborder dans ce recueil.

Cela dit, en effet, il n'y a pas un cerveau qui soit "comme les autres". Chacun est unique. Finalement, parler de norme n'a pas vraiment de sens. Un bon titre pour le recueil serait peut-être : "Vivre avec...".

A : Ce que je trouve intéressant c'est de te demander : comment perçois-tu ton cerveau, celui des autres et pourquoi identifies-tu ton cerveau comme étant "un autre" ?

Q : Je l'identifie comme étant un "autre" au même titre que tout individu va percevoir son cerveau, son psychisme et son vécu comme étant les siens, uniques. C'est l'ego, si l'on veut. Je m'identifie. Je n'ai pas (encore) atteint le stade du grand sage qui s'unifie avec le monde ! (rires)

Donc je reste moi, avec mon cerveau, et je perçois le fait que j'ai traversé toutes ces expériences, et que ça fait de moi l'individu que je suis aujourd'hui.

A : Très bien. En replaçant cela dans le temps : avant le diagnostic de la tumeur et de la bipolarité, avais-tu le sentiment d'avoir un cerveau comme les autres ?

Q : Non, je ne pense pas. Simplement la question ne se posait pas de la même manière.

Depuis tout petit j'ai eu ce fonctionnement de zèbre. La rapidité de la pensée, l'hypersensibilité, et les émotions à fleur de peau ont pu, à certains moments, me mettre à l'écart. J'ai un fonctionnement psychique atypique.

A : Pourrais-tu identifier quelqu'un avec un cerveau "comme le tien" ? A qui ressemblerait-il ?

Q : Je ne dirais pas "un cerveau comme le mien". Je parlerais plutôt de fonctionnements similaires. Pour répondre à la question, les zèbres ont tendance à se reconnaître entre eux, principalement par la discussion. On a pas la même manière de faire des liens que les "neurotypiques" (on les appelle parfois les *moldus* !). Mais pour moi ce n'est pas si important que ça de mettre cette étiquette sur les gens, parce que je me rends compte que j'arrive à créer du lien peu importe les profils.

A : Est-ce que c'est important pour toi de mettre une étiquette sur ton fonctionnement ?

Q : Pour moi, les étiquettes sont comme des paires de lunettes. J'aime bien avoir ces outils à disposition pour analyser mes fonctionnements, et pouvoir me dire : "Cette paire de lunettes là, c'est légitime de me l'approprier et d'en faire usage sur moi" ; ça m'aide à mieux comprendre et décortiquer mes réactions, mes schémas, etc.

***

A : En navigant dans tes textes, on tombe sur cette fameuse année 2013, qui est marquée par une première décompensation. On démarre là-dessus ?

Q : Oui, je pense que c'est un bon point de départ.

A : Comment décrirais-tu cette période ? As-tu le souvenir d'un moment clé, où tout aurait commencé ?

Q : Il est difficile de dire exactement à quel moment tout a commencé. Je repense à l'automne 2012, environ six mois avant que je fasse ma décompensation. J'avais deux ans d'EPFL derrière moi et à peu près autant de doutes existentiels liés à mes études. En gros, depuis que je m'étais lancé à l'EPFL, je peinais à trouver un sens à ce que je faisais. Je n'arrivais pas à sentir où j'allais avec ce que je faisais au quotidien. Ça me travaillait énormément ; c'était une grosse source de frustration de ne pas pouvoir inscrire mes actions quotidiennes dans quelque chose qui aurait eu du sens pour moi. A posteriori, je dirais que l'erreur que je faisais était de vouloir savoir à tout prix où allait me mener ce que j'avais commencé, le but final en quelque sorte. Tout ça m'a fait me remettre en question jusqu'au point où, après deux ans d'études, j'ai voulu tout envoyer péter, changer

d'orientation et entrer immédiatement dans la vie active. Ces états d'âmes étaient déjà liés à mes fluctuations d'humeur, même si celles-ci n'avaient pas encore l'ampleur de celles que j'allais vivre par la suite.

A : Et ces états ne portaient pas encore de nom pour toi.

Q : Non, ils faisaient partie d'un fonctionnement "normal" avec lequel j'avais appris à vivre. Le problème, en l'occurence, est qu'ils m'ont un peu empêché de vivre, justement.

Donc à ce moment-là je sors du système et je me retrouve à naviguer quasiment à vue, à enchaîner des petits jobs ici et là, à tenter de construire quelque chose plus ou moins à partir de rien. Je finis par me rendre compte que, malgré tout, j'ai plutôt intérêt à aller jusqu'au bout de mon Bachelor, étant donné qu'il ne me reste que deux semestres à valider. Mais en attendant la reprise, que faire ? J'avais interrompu mon semestre d'automne. J'aurais pu reprendre au semestre de printemps et enchaîner mais ça ne s'inscrivait pas vraiment dans la logique des études. Je me suis dit : "Autant profiter du semestre de printemps pour faire un break et reprendre tranquillement au semestre d'automne". J'ai eu l'idée d'en profiter pour faire mon école

de recrue. Un revenu facile, et un *Tapetenwechsel*[16] comme disent les allemands. Je suis parti là-dessus...

On sait comment cela s'est terminé : c'était tellement insupportable psychologiquement et physiquement que je me suis retrouvé en congé après 10 jours, dans un état psychique lamentable. Tout ça s'est soldé par la décompensation psychotique, sans rien ni personne pour me contenir, jusqu'à mon hospitalisation.

Voilà le contexte de cette première crise.

A : C'est très touchant. Je me rappelle du moment où j'ai réalisé qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas. C'était pendant un coup de fil ; tu m'avais appelée en quittant l'armée, dans le train du retour sauf erreur, complétement déboussolé, perdu incohérent - même si tu étais cohérent par rapport à ce que tu étais en train de vivre - avec le Quentin que j'avais vu partir à l'armée ; c'étaient à mes yeux l'avant et l'après qui étaient incohérents. C'est touchant, donc, parce qu'il s'agit d'un moment qui a été extrêmement fort - aussi pour tes proches, j'imagine. On se demande tout d'un coup : "Punaise mais qu'est-ce qu'il se passe ?".

Q : Je ne me souviens pas de ce coup de fil que je t'ai fait depuis le train, mais j'ai un autre souvenir en tête. Je t'ai appelée depuis la maison où j'habitais - ce n'était pas la

[16] Changement de décor

maison de mes parents, à cette époque, c'était la maison de ma grand-mère. A ce moment-là, j'étais en train de me poser dans ma chambre dans un état de délire intense mais pas encore dans la crise de paranoïa qui a suivi juste après. Je t'ai appelée et on a parlé de "débriefer" - je me souviens d'avoir utilisé ces termes : "il faut que quelqu'un me débriefe". C'était révélateur, j'étais toujours dans ce monde de l'armée où j'avais besoin qu'un supérieur hiérarchique vienne me dire : "maintenant vous en êtes là, et voici ce que vous allez faire ensuite". Je n'étais pas revenu, j'étais encore là-bas.

A : Quelle perception et quelle conscience avais-tu à ce moment-là de ton état ?

Q : Je n'avais aucune conscience de mon état. Je m'étais construit une réalité cohérente.

A : Tu vivais ce qui se passait en toi.

Q : C'est ça. Il s'agit de la nature du délire, finalement : s'inventer une autre réalité.

A : Donc tu étais à la coloc' dans la maison de ta grand-maman, dans ta chambre, et puis ?

Q : J'ai entendu soudain la porte d'entrée claquer. Je réalise à ce moment-là que mon frère est parti sans fermer la

porte à clé, et ça déclenche la crise. Je suis parti en parano : j'ai pris un sac dans lequel j'ai fourré des affaires, sans aucune logique, et j'ai commencé à courir comme un dératé en direction de chez mes parents tout en faisant du stop parce que je voulais y arriver le plus vite possible - je me rappelle même que quelqu'un m'avait pris dans sa voiture pour faire les 500 mètres qui me restaient avant la maison. Arrivé là-bas il n'y avait personne. J'ai pensé : "Ca y est, ma famille s'est fait kidnapper, il faut que je fuie"... Et j'ai commencé à hurler dans l'appartement, à mettre plein d'objets en vrac dans des sacs. La voisine du dessous (la marraine d'un de mes frères), qui avait entendu mes cris, est montée pour voir ce qu'il se passait. Je lui explique mon intention d'aller prendre l'avion, et elle m'aide à redescendre un peu sur terre. J'appelle quand même la police pour leur servir mon histoire. Deux agents sont arrivés suite à mon appel, pile au moment où mon père rentrait, en compagnie de mon plus jeune frère.

A : Tu peux développer cette idée d'aller prendre l'avion ?

Q : J'avais décidé de prendre la voiture pour l'aéroport de Genève et de monter dans le premier avion.

A : Pour aller où ?

Q : Je ne sais pas, je n'avais pas de destination en tête. Je devais juste partir loin. C'était totalement incohérent.

A : Tu en as des souvenirs, ou c'est parce que tu te l'es raconté ?

Q : J'ai des souvenirs assez clairs.

A : Je vois. Ce sont des choses dont je n'ai jamais eu la perception.

Q : J'ai encore des images nettes des moments où j'étais en délire et de la teneur des délires. Je n'ai pas eu d'hallucinations visuelles ou auditives mais j'ai eu, par exemple, des moments où je m'imaginais que les gens autours de moi étaient des créatures magiques. Et ça je m'en souviens très bien.

A : Et de repenser à tout cela, ça te fait quoi ?

Q : De repenser aux délires ?

A : Le fait de revisiter ces événements maintenant. Cela te fait-il souffrir ?

Q : Ca ne me fait en tout cas pas souffrir d'y repenser. Ce qui pourrait me faire souffrir, ou, pour être précis, ce

pourquoi j'ai des remords, c'est d'avoir infligé tout ça à mes proches. Il est certain que pour moi ça a pu être des expériences extrêmement désagréables voire traumatisantes. Le moment de paranoïa par exemple, ça n'est pas quelque chose que j'aurais envie de revivre. Le premier épisode de décompensation que j'ai vécu, je ne voudrais pas le revivre parce que ça a été extrêmement angoissant dès le début pour ne faire qu'empirer à l'hôpital - et on sait comment ça s'est terminé. En revanche, il y a eu d'autres moments pendant des épisodes maniaques qui ont été des expériences agréables.

A : Plutôt vers le plein d'énergie, vers l'euphorie.

Q : Dans l'euphorie, avec la sensation d'être en osmose avec l'univers, d'avoir compris le sens de la vie, si tu vois ce que je veux dire. Mais pour répondre à la question initiale : cela ne me fait pas souffrir d'évoquer les délires que j'ai vécus ; au contraire, je trouve cela passionnant : cela me révèle des choses sur moi-même.

A : Que cela a-t-il révélé ?

Q : Beaucoup de choses, au fil des épisodes de décompensations. Ma première crise a mis au jour des éléments en lien avec mes relations familiales ; par exemple la peur d'être abandonné, de me retrouver seul sans eux. Il y

a eu, au fur et à mesure que mon état se dégradait à l'hôpital, une régression progressive vers un état intérieur d'enfant et même de bébé.

A : Comment comprends-tu cela aujourd'hui ?

Q : Je me rappelle qu'à un certain stade dans mon délire je pensais que j'étais Peter Pan et que j'allais cesser de grandir. Si je reprends cela maintenant dans un esprit rationnel, je l'interprète comme une peur de vieillir, voire un refus de devenir adulte : refuser les responsabilités, refuser de devoir renoncer à mon insouciance.

A : Ce n'est pas anodin.

Q : Non, en effet.

A : Cette compréhension, quand s'est-elle faite ?

Q : Assez rapidement après la crise ; lorsque j'ai eu retrouvé mes moyens j'ai pu commencer à analyser ce qui m'était arrivé. J'ai eu aussi, notamment, un délire d'immortalité.

A : Qui se manifestait comment ?

Q : Dans ma tête je m'identifiais à un personnage que j'avais rencontré dans une de mes lectures : une sorte de créature humanoïde métallique - pas tout à fait un robot - invulnérable et immortelle pouvant voyager dans le temps et le manipuler[17]. Concrètement, je me rappelle d'une fois où j'étais dans ma chambre d'hôpital - je ne sais plus si j'étais en chambre fermée à ce moment-là, mais il me semble que oui ; pris dans ce délire, je m'étais laissé tomber en arrière. Je ne sais plus si j'ai heurté la paroi ou le sol de manière violente, mais en tout cas j'étais debout et je me suis laissé tomber en me disant qu'il ne pouvait rien m'arriver.

A : T'est-il arrivé quelque chose ? T'es-tu blessé ?

Q : Je crois ne m'être même pas assommé. En fait, j'ai peut-être pensé que je me laissais aller totalement, mais mon corps savait comment tomber pour ne pas se faire de mal et j'ai pu amortir la chute d'une manière ou d'une autre.

A : C'est extrêmement intéressant de se dire qu'il y a ce lien entre le corps et l'esprit - la pensée - et en même temps ton inconscient ou ton corps qui arrive à corriger le tir pour ne pas lui faire subir ce que ton cerveau est en train de lui dicter. C'est incroyable.

---

[17] Le Gritche, dans le roman *Hypérion* de Dan Simmons

Q : Une espèce d'instinct de survie qui reste.

A : Nous ne sommes tout de même pas si mal foutus ! J'ai un souvenir - parce que tu dis "je n'entendais pas de voix" - de cette première hospitalisation, de crises de parano : tu avais un problème avec une espèce de petit boîtier qu'il y avait dans le mur au-dessus de ton lit.

Q : Ah oui, bien sûr !

A : En ce qui me concerne, c'est là que j'ai mesuré un peu plus complètement la gravité de ton état - je ne te le cache pas aujourd'hui. Je me suis dit : "Punaise, là Quentin, vraiment, il déconne à mort". Je me rappelle que tu ne pouvais pas supporter la présence de ce petit boîtier par lequel tu croyais qu'on pouvait t'entendre.

Q : Non seulement m'entendre mais aussi me voir ! Alors qu'en réalité, c'était juste une bête veilleuse ; c'était une lumière qui s'allumait pour dire que j'avais appelé l'infirmière, ou quelque chose de ce genre. L'aspect de l'objet me faisait penser qu'il s'agissait d'une caméra grand angle permettant de surveiller l'ensemble de la chambre, avec micro intégré ; tout cela pour surveiller constamment mes faits et gestes et ne me laisser aucune intimité.

A : Comment t'es-tu dépatouillé avec ça ?

Q : Je crois que je ne me suis pas dépatouillé, justement.

A : Tu l'as subi quotidiennement.

Q : Oui. C'était une des composantes de cet enfermement qui m'a fait péter les plombs.

A : Mais si cette chose-là avait été supprimée à un moment donné ? On se serait dit : Quentin ne le supporte pas parce qu'il est en pleine crise de parano : on supprime cet objet. Qu'aurait-ce provoqué à ton avis ?

Q : C'est difficile à dire. De toute façon, j'étais dans un tel état que c'était presque un détail. Ce n'était pas un élément majeur de mon délire.

A : C'était une manifestation du délire parmi bien d'autres.

Q : C'est ça.

A : Je pose une nouvelle fois la question : que cela te fait-il de revisiter tout ça maintenant ?

Q : Je trouve amusant de revenir sur des éléments que j'avais oubliés et dont tu te rappelles parce qu'ils t'ont

marqués. J'ai mon prisme pour observer et analyser ce qui s'est passé, mais il est personnel. Je sais que chaque personne de mon entourage a le sien. Énormément d'événements se sont produits. En discutant avec toi aujourd'hui nous mettons au jour telle ou telle chose, et si je discute avec mes parents demain ce seront d'autres éléments.

7.03.2021 - Entretien avec Sigrid

Q : Et si pour commencer tu me parlais de nous, du moment où nous nous sommes rencontrés ? Je n'étais pas encore malade, mais j'avais déjà vécu un épisode de décompensation, dont je t'avais parlé à l'époque je crois. Je t'avais également parlé de ma tumeur au cerveau - on s'est rencontré juste avant que je ne commence les traitements. Comment m'as-tu perçu à ce moment-là ? Comment cette perception a-t-elle évolué après ma première rechute de décompensation, puis avec le diagnostic de trouble bipolaire ? Quelles influences ces évènements ont-ils eus sur notre couple selon toi ?

S : Je vais commencer par le commencement. Comme tu le sais, lorsqu'on s'est rencontré, j'ai d'abord pensé que ça n'allait pas coller entre nous. Tu avais fait une remarque qui m'avait perturbée, et du coup je m'étais dit : "Mince, on ne va pas s'entendre"... On s'est rencontré dans le contexte de l'association Mensa, pour ma part une première dans ce cadre. Je n'avais pas une grande confiance en moi, je me disais que j'allais débarquer au milieu d'une bande de grosses têtes : le cliché. On avait la vingtaine les deux. Fort heureusement tu es revenu à la charge après le premier contact, et je me suis rendu compte que tu étais très sympa. Au fil de la discussion, je me suis dit que tu avais l'air bien

sous tous rapports, gentil, poli. Tu m'as semblé un peu réservé. L'impression que j'ai eue pendant tout le début de notre relation, et qui a perduré quelque temps, c'est que tu te contenais beaucoup, un peu comme si tu voulais tout contrôler. Je me souviens que ça m'avait énormément perturbée, parce que je me disais que c'était bizarre, sans parvenir à identifier d'où ça venait. D'un côté je me disais : "Wouah, il hyper cultivé, super intelligent, ouvert d'esprit, il fait du sport, voit du monde", beaucoup de choses positives qui me semblaient incroyables. En même temps, il y avait ce léger malaise lié à la retenue et à ce besoin de contrôle que je constatais.

Q : C'est drôle que tu évoques cette notion de contrôle. C'est quelque chose dont je pense que je ne me rendais pas compte à l'époque. Ça résonne en moi ; je me rappelle une remarque que m'avait faite mon père suite à ma première rechute. Il m'avait dit que, dans sa perception, je m'étais construit, suite à ma première décompensation, une routine extrêmement stricte. Cette remarque m'avait frappé, et elle m'est restée. Je pense que c'était très pertinent. Cette "discipline" était venue petit à petit, et visait probablement à me contenir suite à ce premier épisode maniaque. Rappelons qu'à l'époque, je n'avais pas encore reçu le diagnostic de trouble bipolaire.

S : Justement. Après cette première rencontre où ça s'était finalement bien passé et où tu avais piqué ma curiosité, tu m'as proposé qu'on se revoie. Au début d'une relation, on ne se connaît pas, on fait attention. De mon côté, j'essayais d'être aussi vraie que possible, parce que j'étais à l'aise. Je crois que je ne me cachais pas derrière le "faux self", le masque. En ce qui te concernait, je sentais qu'il y avait cette barrière, qui s'est un peu estompée après qu'on s'est mis ensemble, mais qui était quand même présente au début. J'ai découvert ton univers, et ta routine, très stricte. Tu te levais et te couchais à heures fixes, tu faisais ta musculation, suivais tes cours à l'EPFL, allais à tes entraînements de nunchaku, faisais attention à ce que tu mangeais ; c'était extrêmement carré, et je me demandais comment tu arrivais à maintenir une telle routine. On voyait que tu faisais attention à être en bonne santé physique - psychique c'est une autre question.

Q : Je pense qu'en l'occurrence la santé psychique passait par la santé physique.

S : C'est certainement lié, je pense que c'est même indissociable. Simplement, à cette époque-là, on ne parlait pas de ta santé psychique. Je me souviens d'une fois où on avait organisé un repas avec une de mes amies. Le lendemain, elle m'avait dit un truc qui m'avait perturbée, qui est resté en moi, et avec lequel je n'ai jamais vraiment su

que faire : elle s'était sentie mal après cette première rencontre. Je lui avais beaucoup parlé de toi. Elle m'avait dit qu'il y avait dans ton regard quelque chose de bizarre, comme si tu étais "absent de toi-même". Ca l'avait mise mal à l'aise parce qu'elle n'arrivait pas à te cerner, alors que d'habitude elle cerne facilement les gens. J'avais eu un peu le même problème ; je t'avais dit une fois que j'avais de la peine à comprendre ta "bibliothèque d'expressions", en lien avec les émotions que tu ressentais et montrais ou ne montrais pas. Elle, ça l'a fait flipper, alors que moi j'ai été plutôt intriguée et l'ai pris comme un challenge. Ce qu'il faut savoir aussi c'est qu'à ce moment-là, on venait de se mettre ensemble, et on vivait l'euphorie de la lune de miel. Cette phase a d'ailleurs correspondu au moment de la dégradation de ton humeur. J'avais le sentiment d'avoir trouvé mon âme sœur, mon double, la personne qui me comprenait vraiment, avec qui je pouvais être vraie. Cette période a été euphorisante pour moi aussi. Plus ça avançait, plus tu étais désinhibé et plus tu te confiais ; je me disais : "Wouah, je n'ai jamais partagé ça avec personne". Je ne me rendais pas compte que c'était lié à la bipolarité. Je constatais que le côté "hyper contenu" que tu avais maintenu jusque là s'effondrait. La routine avait disparu, et tes inhibitions tombaient les unes après les autres. Je mettais ça sur le compte du fait que, comme on était ensemble, on pouvait être vrai. Je ne savais pas que tu étais en train d'amorcer une décompensation. C'était très paradoxal. L'apogée de cette

phase, c'est quand tu m'as fait une demande de fiançailles juste avant de décompenser. Dans l'euphorie du moment, je me disais : "Bien sûr que je vais accepter ; c'est la personne que j'attendais, je vais l'épouser". Je ne me rendais pas compte qu'il y avait un certain nombre d'éléments bizarres dans ton comportement. Quand ça a commencé à faire trop, j'ai dissocié, et je ne me rendais donc plus compte.

Q : On arrive sur un point important : la dissociation. Est-ce que tu veux bien expliquer ce que ça veut dire ?

S : Quand quelqu'un vit un stress très important et doit se mettre en sécurité psychologiquement pour survivre à ce qui lui arrive, il peut dissocier. La dissociation est un état dans lequel on se détache de soi-même et où tout devient irréel. Il y a généralement un sentiment de dépersonalisation et de déréalisation où l'on sort de soi et où l'on cesse d'intégrer les événements qui sont en train de nous arriver. On est témoin, on vit les choses, mais ça ne s'inscrit pas dans notre histoire de vie, dans notre mémoire. C'est un processus dont chacun peut faire l'expérience. Dans mon cas, c'est un peu plus compliqué. J'ai ce que l'on appelle un TDI : un trouble dissociatif de l'identité. Ce type de trouble peut apparaître si l'on est victime de traumatismes à répétition dans la petite enfance (avant neuf ans). Le cerveau encore en construction va dissocier pour gérer les expériences traumatisantes et générer dans ce but

des “identités alternantes”. Ces identités (“alters”, dans le jargon) vont perdurer et pourront revenir lors d’évènements déclencheurs rappelant les traumas. Aujourd’hui, je vis avec un certain nombre de facettes (alters), comme je les appelle, avec lesquelles je partage mon quotidien. Mais à l’époque où nous nous sommes rencontrés, je n’étais pas encore consciente que je présentais ce mode de fonctionnement.

Pour moi, cette décompensation c’était comme un accident de voiture au ralenti. Ça devenait quelque chose de trop choquant et incompréhensible : les propos étaient violents, les agissements n’avaient plus de sens. C’était aussi lié au fait que tu ne dormais plus et que tu m’empêchais de dormir.

Q : As-tu des exemples en têtes concernant ces propos et ces agissements dont tu parles ?

S : J’ai un souvenir qui me revient : on était au milieu de la nuit et tu avais besoin d’aller aux toilettes. Et au lieu d’y aller, tu avais pris des bocaux que tu avais stérilisés avec de l’eau bouillante dans la cuisine. Tu étais allé faire pipi dans ces bocaux sur le balcon, et tu les avais ensuite fermés pour conserver ton urine. A ce moment-là, je n’avais pas conscience de ce qui était en train de se passer. Je ne comprenais pas ce que tu cherchais à faire. Je restais dans le rationnel. Ma réaction n’était pas de dire : “Mais qu’est-ce que tu fais ?”, mais plutôt : “Si tu veux stériliser tes bocaux,

il ne faut pas faire ça n'importe comment". Tu m'avais dit que tu voulais conserver tes fluides et les faire analyser dans un laboratoire pour voir s'il y avait un problème. Une réaction saine aurait été de te faire remarquer que tu faisais n'importe quoi, mais dans mon état dissocié, j'en étais incapable. Un autre souvenir marquant : quand nous nous étions mis ensemble, tes parents m'avaient dit : "Si tout à coup Quentin commence à faire des trucs bizarres, tu viens nous prévenir". A ce moment, je n'avais pas compris. Pour moi "faire des trucs bizarres", c'était abstrait, et je ne comprenais pas ce qu'ils voulaient me dire. Je savais que tu avais déjà décompensé, mais je ne savais pas, à l'époque, ce que cela signifiait réellement. Je n'ai pas fait le lien entre "trucs bizarres" et décompensation, raison pour laquelle je ne suis pas allée voir tes parents. J'ai commencé à me poser des questions quand tu as cessé de dormir et de manger. Tu laissais traîner de la nourriture partout, et tu ramenais à la maison des objets divers, cailloux, déchets, branches d'arbres... Je te demandais ce que tu voulais faire avec, mais tes réponses n'avaient pas de sens. Je sentais qu'il y avait un décalage entre tes propos et la réalité. Tu étais dans un état de délire. De mon côté, j'étais dissociée en permanence, en pilote automatique, pour me protéger de ce qui était en train de se passer. A l'époque, j'étais encore aux études. J'avais un univers à moi qui me permettait de m'évader. J'habitais chez mon père en Valais. J'avais donc une certaine distance par rapport à ce qui se passait avec toi.

Q : Donc lors de cette décompensation, pour la première fois, il y a eu un choc entre ma bipolarité et ton TDI.

S : C'est ça. Et c'est aussi la première fois que j'ai été dissociée pendant aussi longtemps, et où je me suis rendue compte qu'il y avait quelque chose qui clochait chez moi. J'ai fonctionné avec ce mécanisme pendant des années, mais ça n'avait jamais autant duré. Ça avait pu durer quelques heures, parfois une journée. En l'occurrence, ça s'est compté en mois. Suite à cette expérience, j'ai compris ce qu'était une décompensation, même s'il n'y avait pas encore le diagnostic de trouble bipolaire. La dégradation de ton humeur en hypomanie puis en manie ayant été vécue comme une expérience traumatisante, c'est devenu un déclencheur de dissociation chez moi. Pendant ta crise, j'ai gardé la notion que tu allais te remettre, qu'à un moment donné tu irais mieux, et que j'allais retrouver la personne dont j'étais tombée amoureuse. Malgré tout, j'ai quand même vécu avec cette peur que tu ne redeviennes jamais toi-même. Tu vivais des choses extrêmement violentes ; tu étais en proie à des délires psychotiques, en plus d'être totalement désinhibé, sans pudeur, à tenir des propos blessants sans t'en rendre compte. Toutes ces choses m'amenaient à me demander si tu allais revenir. D'une certaine façon, à mes yeux, tu étais mort. J'étais dans un

processus de deuil et en même temps je tentais d'entretenir l'espoir d'un retour à la normale.

Q : Depuis cette épisode, j'ai vécu un certain nombre de rechutes, entrecoupées de moments de dépression, de questionnements, de doutes. Pour toi aujourd'hui, suis-je revenu, et si oui, comment ? Dans ma perception, ces années de crises ont été comme un voyage. Je suis passé, en quelque sorte, d'une vie à une autre.

S : Au début, avant que le diagnostic ne soit posé - après ta deuxième rechute, si je ne me trompe pas -, je vivais avec l'espoir que tu redeviennes la personne que j'avais rencontrée. C'était mon moteur face à la dépression et à la décompensation. Une fois le diagnostic de trouble bipolaire posé, j'ai commencé à me renseigner sur la maladie et j'ai réalisé, avec le temps, que tu ne serais plus jamais celui que tu avais été au début de notre relation. Je me rends compte aujourd'hui que j'espérais un "retour sur image" impossible, même pour des gens "normaux". La question qui se posait à partir de là, c'était de savoir si j'avais envie de partager ma vie avec une personne instable psychiquement. Au début, tu étais dans le déni de la maladie, avec notamment des problèmes à accepter de prendre des médicaments pour te stabiliser. Je crois que je suis arrivée avant toi à l'acceptation de ta situation. J'avais à cœur de t'aider à guérir plus vite. J'avais l'impression que ça dépendait de moi.

Q : Tu dis “guérir plus vite”. Ce n’est pas quelque chose dont on guérit, un trouble bipolaire.

S : Effectivement, et ça a constitué la deuxième phase du travail pour moi. Après avoir accepté que le retour en arrière était impossible, j’ai dû comprendre que tu n’allais pas guérir, et qu’il allait falloir apprendre à vivre avec la bipolarité. A chaque fois, ça a été un deuil. Malgré tout, j’avais envie de vivre avec toi, j’étais persuadée qu’on pouvait faire en sorte que ça marche. Je refusais d’abandonner avant d’avoir tout donné, tout tenté. J’ai décidé de revisiter tout ce que nous avions vécu, d’en faire un outil pour t’aider à lutter contre la maladie. J’ai l’impression que ça a recommencé à bien fonctionner à partir du moment où tu as accepté que tu allais devoir vivre avec la bipolarité.

Q : En effet. Ça nous a permis de mettre en place différents outils pour gérer mes fluctuations d’humeur.

S : Une chose importante rétrospectivement, c’est le chemin parcouru pour accepter la maladie. Ca n’est pas allé à la même vitesse pour nous deux. Parfois, j’ai eu envie de baisser les bras. Je crois que ce qui est précieux, c’est que nous nous sommes rencontrés à un moment où tu allais bien. Grâce à ça, je savais qu’il y avait quelque part en toi une personne qui allait bien, et qu’il fallait juste l’aider à

ressortir. A partir de là seulement, je saurais si ça pouvait fonctionner entre nous. Aujourd'hui, nous sommes sortis de la tempête, et nous pouvons reprendre à l'endroit où ça avait été mis en pause en 2017.

Q : J'aimerais aborder une autre thématique. Tu as mentionné que dans mes moments d'hypomanie et de manie, je me montrais désinhibé. Dans ces moments-là, je vis une sorte d'idéal de transparence vis-à-vis de toi, et je te confie des choses que je ne te dirais pas en temps normal. C'est comme si j'avais envie de te faire entrer dans mon jardin secret qui, malheureusement, contient aussi des buissons de ronces... Que penses-tu de ce phénomène ?

S : C'est très intéressant, et je crois que j'ai fini par le comprendre. Au début, j'avais de la peine à me dire que tes propos pendant les décompensations relevaient du délire et que tout n'était pas vrai. En revanche, au stade de l'hypomanie, tu me parlais de manière cohérente, bien que sans filtre. Pour moi, ces éléments étaient très précieux, car ils constituaient un matériau qui nous permettrait d'avancer par la suite. Je voulais en faire quelque chose de constructif. La difficulté était de faire la part des choses entre les vérités difficiles à dire et le délire. Dans tous les cas, le fait que ces choses sortent pouvait t'aider, et aider notre couple, à avancer.

Q : Ce qui, à moi, me fait peur, ce serait que notre couple n'y survive pas, à ce qui sort dans ces moments-là ! Tu m'as dit plusieurs fois que tu ne pouvais pas accepter ni supporter certaines de ces choses.

S : Tu mets le doigt sur ce fonctionnement atypique chez moi, qui rend la dynamique de notre couple particulière : le TDI. Dans ce que tu m'as dit, il y avait ce que moi, Sigrid, je pouvais entendre et avec lequel je pouvais vivre. Ce qui m'était insupportable a été assimilé par d'autres facettes.

Q : Ton cerveau est "compartimenté".

S : Oui. Ça veut quand même dire que lorsque la facette qui s'occupe de gérer le problème revient au premier plan lors d'une dissociation, elle va en parler. Ce n'est pas parce qu'elle en est la gardienne que c'est plus acceptable pour elle. Ça pose la question de la communication entre ces facettes et toi, et celle de mon intégration de ces problématiques. Ce que nous construisons toi et moi est-il suffisamment solide pour que je puisse me confronter à ces éléments ? Pour que je puisse me dire qu'ils appartiennent au passé, que tu n'en es pas forcément fier et ne les revendique pas ? Puis-je avancer avec toi malgré tout ce que tu m'as dit qui va à l'encontre de mes valeurs ? Il faut espérer que tout ce que nous vivons de beau dans notre relation

vienne contrebalancer ces éléments perturbateurs. Je pense qu'une des raisons qui fait que notre couple fonctionne, c'est que nous avons tous les deux des problèmes extrêmement complexes à gérer - je pense au trouble bipolaire et au TDI - et que nous nous apportons mutuellement soutien et compréhension. Je peux m'imaginer qu'une personne qui ne serait pas touchée par le trouble psychique aurait plus de peine à se montrer indulgente et compréhensive. Je pense aussi que nos profils "HPI" nous aident aussi à compenser certains problèmes. Je suis plutôt confiante pour la suite. Je constate qu'en ce moment, la collaboration autour de la gestion de nos troubles respectifs se passe bien. La relation me fait suffisamment de bien pour que je me dise que ça vaut la peine de continuer.

Une chose me vient en tête dont j'aimerais parler : le sentiment de culpabilité par rapport à ta maladie. Le besoin que j'avais au début de t'aider, d'abord, à guérir, et ensuite juste à aller mieux, venait du fait que je me sentais responsable de ce qui t'arrivait. A l'époque, je me disais que si tu ne m'avais pas rencontrée, tu n'aurais pas décompensé. A un moment, au début de notre relation, ta mère m'avait dit que tu avais tendance à perdre la tête quand tu sortais avec une fille. Je m'étais dit qu'avec moi, ça n'avait pas été le cas. Les événements m'ont donné tort. Par la suite, je me suis dit que si je n'avais pas été là tu aurais continué à pratiquer tes routines, que tu n'aurais pas eu d'insomnies,

bref, je me sentais coupable. Je t'avais fait perdre la tête, empêché de dormir, j'avais brisé tes routines. Il fallait que je me rattrape, car c'était ma faute si tout cela était arrivé. Si j'avais eu tous les éléments en main, j'aurais agi différemment. Aujourd'hui, le sentiment de culpabilité vient aussi du fait que je peux être un facteur de stress avec mes dissociations. Mes crises peuvent être relativement violentes, et je sais que ça peut avoir une influence néfaste sur toi. Je me dis que si je n'étais pas malade, ou que si l'on n'était pas ensemble, tu ne subirais pas tout ça, que tu ferais peut-être moins d'hypomanies.

Q : Cette dernière réflexion peut être tournée dans l'autre sens : si le TDI peut être un facteur de dégradation de mon humeur, mes crises peuvent également déclencher des dissociations chez toi. Je crois que la morale de cette histoire, c'est qu'il faut éviter de se sentir coupable ou responsable de la maladie de l'autre. Nous faisons le choix de vivre ensemble avec tout ce que cela comporte de bénéfices comme de difficultés.

S : Malgré tout, ça reste difficile pour moi de me défaire de ce sentiment de culpabilité. Parfois je me dis qu'il serait juste, même généreux, que je mette fin à la relation pour te permettre d'aller mieux. Le fait de me percevoir comme une source de stress pour toi me fait parfois me demander s'il ne serait pas mieux que je t'épargne tout ça.

Q : J'ai plutôt l'impression que c'est à moi d'en juger. Tu as dit tout à l'heure que pour toi, le bilan de ce que tu vivais dans cette relation était positif ; c'est vrai pour moi aussi. Nous vivons des moments difficiles, c'est certain, mais pour moi notre couple en vaut la peine. Je suis heureux du chemin parcouru ensemble, impatient et curieux d'en découvrir la suite à tes côtés.

S : Aujourd'hui, je peux dire sans aucun doute que je suis contente d'avoir persévéré et attendu que tu retrouves un équilibre et que tu franchisses toutes les étapes à ton rythme. Je suis fière d'avoir fait un pied de nez à tous ceux et celles qui ont voulu me décourager de t'attendre et de te soutenir, ou m'encourager à te quitter pour profiter de ma jeunesse. Pour moi, une relation, c'est des hauts et des bas, et je souhaite être là pour toi quoiqu'il arrive. Je suis heureuse de cheminer avec toi !

Synthèse

Thèse - antithèse - synthèse

“Énormément d'événements se sont produits. En discutant avec toi aujourd’hui nous mettons au jour telle ou telle chose, et si je discute avec mes parents demain ce seront d’autres éléments. ”

Alors, finalement, comment vis-je avec ? La bipolarité ; le HPI ; la tumeur ; le reste ? Il a fallu apprendre.

Apprendre à considérer le stimuli (activités excitantes, interactions sociales, moments d'écrans, ...) comme un sucre rapide : une drogue. Mon oxygène, ma nicotine. Prendre la bonne dose lorsque c'est raisonnable, y renoncer - c'est à chaque fois une lutte - lorsque c'est nécessaire.

Accepter que je ne serai jamais celui que cet enfant, cet adolescent, toujours premier de la classe sans effort, avait rêvé. Pourrais-je seulement, un jour, travailler ? Gagner ? J'ai toujours eu peur de l'échec... oserais-je me l'autoriser ? Échouer sur les rives d'une autre île que celle que j'avais imaginée ; des horizons inattendus encore à explorer ?

La tumeur ne m'as pas - encore ? - tué. J'y pense forcément, de temps en temps. Mourir, je crois, ne me fait plus vraiment peur. La souffrance d'un cancer, la lente descente aux enfers : elle serait plutôt là, l'horreur. Cette glaçante perspective, je la contemple parfois, pour la remettre ensuite dans l'un des nombreux tiroirs de mon étagère mentale. Je ne peux pas passer ma vie à réfléchir à ma mort !

Et pour le reste ?
Une petite histoire en guise d'inspiration, d'aspiration :

Les disciples ont prié le maître du monastère,
de donner une conférence à propos de la nature du Zen.
Il a donc préparé un texte, rédigé quelques feuilles,
pour synthétiser au mieux le fond de sa pensée.
Le jour de l'exposé, moines et laïques se pressent
dans la cour extérieure du bâtiment.

Le maître s'installe sous l'arbre, et s'apprête à prendre la parole,
lorsqu'un coup de vent soudain emporte ses notes...
Il marque une pause, puis prononce les mots suivants :

"J'avais préparé pour vous un long discours
concernant la nature de Bouddha,
mais ce que j'ai à dire tient en réalité en quelques phrases.

Quand j'ai faim, je mange ;
quand j'ai soif, je bois ;
quand je suis fatigué, je dors.
Le reste est dans les branches du cerisier."

Un bout de chemin.

En guise de conclusion

Où vous trouverez, peut-être, le mot de la fin…

"Je trouve amusant de revenir sur des éléments que j'avais oubliés […]"

Y-a-t-il seulement une fin ?

Ma conclusion se réfère au processus de recueil et non au seul rendu final. Qu'en tire ou tirera Quentin ? Je lui laisse évidemment la parole à ce sujet. L'idée de s'exprimer par écrit n'était pas anodine. A quoi allions-nous être confrontés tous deux ? A quoi ou à qui ce recueil pourra-t-il servir ? C'est en réfléchissant au Pourquoi, au pour Qui et au Comment que le processus s'est mis en marche. Le travail s'est structuré et consolidé à un rythme qui nous était nécessaire, à Quentin comme à moi.

Aujourd'hui, j'en tire une grande leçon d'humilité. Le regard que je porte sur la personne de Quentin n'a pas fondamentalement changé : il s'est affiné. Je cerne mieux maintenant ses forces, ses fragilités, ses joies, ses peines, ses certitudes, ses doutes ; pourquoi il rit, pourquoi il pleure... en quelque sorte les messages qu'envoient son cerveau et son cœur. J'en retire ce Quentin fait de toutes sortes d'éléments.

Puis reprendre...

Mes derniers mots s'adressent à toi, Quentin : merci de m'avoir embarquée dans ce voyage au sein de ton histoire de vie. Elle n'est pas banale. Tu t'es montré généreux, fort, puissant, courageux, franc, méticuleux, créatif, réfléchi, drôle, intriguant, désarçonnant, prudent et touchant plus que tout. Merci filleul d'être celui que tu es. A ta manière, tu me fais grandir.

Angélique

Difficile exercice que celui de mettre un point final à ce document. J'aimerais dans cette optique tenter de donner un sens au travail effectué en répondant aux questions mentionnées par Angélique : Pourquoi ? Pour qui ? Comment ?

Mentionnons qu'au total, Angélique et moi nous sommes rencontrés une petite vingtaine de fois pour des entretiens dédiés au travail sur le recueil. Cet effort, invisible, aura contribué de manière importante au choix du matériau à inclure ainsi qu'à son articulation. Merci, chère marraine, d'avoir accepté de cheminer avec moi tout au long de ce projet.

Pourquoi écrire ?

Un moyen de déposer mes pensées, un exutoire pour mes émotions, pour mes angoisses ; un espace pour exorciser mes démons… peut-être. En tout cas, cela m'a fait du bien.

Écrire, aussi, pour garder une trace ; cliché, arrêt sur images mentales. Les souvenirs s'envolent, les écrits demeurent… Être en mesure, les années passant, de convoquer les faits, ou ce qu'il en restait à l'instant où ils auront été consignés.

Écrire, encore, pour, la notion de ma mortalité ayant pris une dimension différente, avoir quelque chose à léguer.

Pour qui ?

Dès le départ, l'idée était d'être lu, en premier lieu par mes proches. Le but ? Leur permettre de revisiter les événements relatés, les fonctionnements décrits, au travers du prisme que nous leur proposons, Angélique et moi-même. Susciter, peut-être de nouveaux échanges, amener plus de compréhension.

J'ai aussi eu, très vite, l'intention de toucher avec ce recueil un public plus large. Personnes concernées, peut-être, proches en quête d'informations, ou citoyen lambda intéressé à se sensibiliser sur les sujets évoqués. Témoigner en espérant que quelqu'un, peut-être, y trouvera un élément utile à sa réflexion, à une construction. Être éventuellement déclencheur d'un mouvement, catalyseur. Sortir de l'ombre et revendiquer de l'espace au sein d'un système où l'on n'entend peut-être pas assez les voix de celles et ceux qui vivent des expériences atypiques, difficiles à comprendre et qui souvent font peur, que l'on n'a pas envie d'écouter…

Et tout cela, comment, par quel procédé ?

Tout a commencé par l'enregistrement de quelques entretiens entre Angélique et moi. J'ai décidé plus tard de faire cet exercice également avec Sigrid. Ce premier matériau a été retranscrit et s'est inscrit dans un chapitre dédié. A un certain stade, l'idée est venue d'inclure au recueil certains de

mes écrits. L'articulation de ces textes s'est faite progressivement, jusqu'au moment où nous avons estimé qu'il n'y avait plus rien à ajouter. Une œuvre est terminée au moment où l'on décide de cesser d'y travailler.

Merci.

Quentin
le 6.04.2023

Post-scriptum : Lettre à l'Autre

Une lettre qui s'adresse peut-être à toi, amie lectrice, ami lecteur ?

"[...] parler de nous [...]"

Cher ou chère toi,

Par où commencer pour bien t'en parler ? Je vis avec la bipolarité. En 2013, j'ai décompensé.

Mon esprit était comme un barrage ; le niveau de l'eau est monté, monté, jusqu'à faire déborder l'ouvrage qui a rompu sous la surcharge. Je ne dormais plus. J'ai déliré, basculé dans une autre réalité.

Vous fûtes d'abord espions ; puis elfes, trolls, fées ; fantasmes, images, visions sans existence propre, créations de mon esprit enfiévré… J'ai cherché ma mission ; j'ai cherché mon peuple ; j'ai cherché un sens. Je fus soldat ; créature hybride ; immortel enfant.

Vous m'avez enfermé, mis de force sous médicament, piqué le cul en vous mettant à quatre pour me maintenir couché sur un lit d'hôpital. Au bout d'un moment, j'ai arrêté de manger ; puis, comme vous vous obstiniez, je me suis déshydraté, seule possibilité qu'il me restait pour lutter. J'aurais pu mourir ; j'ai survécu et me suis engagé sur un chemin nouveau, que je n'avais jamais imaginé emprunter un jour : la voie du doute, de la honte et du deuil. J'ai avancé, trébuché, rechuté, pleuré, hurlé, désespéré. J'ai appris à vivre avec, comme j'ai pu, un pas après l'autre.

Adolescent puis jeune adulte, je me voyais comme toi : professeur, médecin, ingénieur… dans une belle villa avec vue sur le lac, construite rien que pour moi ; une femme, des enfants : la vie qu'on nous vend. Mais je n'en avais pas

les moyens, apparemment. J'ai renoncé à beaucoup et, paradoxalement, reçu tout autant sur d'autres plans. Ça m'a pris du temps. Aujourd'hui, je suis bien différent de celui que, naïvement, j'avais rêvé être. Cela peut te paraître étrange, mais j'en suis content. Je navigue avec d'autres contraintes que toi, découvrant des contrées inattendues, défrichant des territoires inexplorés. J'ai arrêté de survivre, d'avancer automatiquement sans rien remettre en question ; je revis, et j'en suis reconnaissant !

Je me demande comment tu me vois. Me juges-tu, du haut de ta normalité, de tes accomplissements conventionnels ? M'aperçois-tu seulement, embarqué que tu es dans un quotidien à deux cents à l'heure, toujours à trois cents pour cent ?! Pourrais-tu ne serait-ce que prendre le temps ? D'un café à onze heures pour discuter tranquillement ; d'une petite promenade au fil d'un cours d'eau, en passant... Crois-tu réellement que pour être heureux, il te faille rester constamment en mouvement ? Aurais-tu peur de te contenter, pour un moment, de ce cadeau qu'est le présent ? Afin d'y réfléchir, c'est mon conseil, prends un instant !

A toi, bien cordialement,

L'ami calmant

PPS. : Mais encore...

Le recueil est posé, déposé, transmis à ceux des proches qui ont manifesté leur intérêt. La vie continue, les routines se font et se défont, s'adaptent à un quotidien que j'explore d'une manière plus tranquille avec les jours, les semaines, les mois qui passent ; mon équilibre, objet délicat, devient plus stable : ma mer tend vers l'huile, même si les perturbations ponctuelles restent inévitables.

Dans un tel contexte, des espaces-temps se font disponibles pour des questionnements plus profonds, plus essentiels. Il y a quelque chose qui cloche dans mon système de valeurs, certains principes me semblent moins immuables qu'avant… J'ai peut-être réussi le passage de la crise existentielle : je sais aujourd'hui donner un sens à ma vie, à cette expérience mystérieuse, parfois sublime, souvent douloureuse ; pour autant, le questionnement identitaire devient pressant : comment composer avec mon histoire, mes vécus, mes erreurs, mes errances et mes aspirations, mes projets, mes idées. Réconcilier un Quentin passé, ce Quentin que je ne peux plus changer et un Quentin qui fait aujourd'hui ce qu'il peut pour s'orienter correctement, se diriger vers le mieux-être, le mieux-faire, le mieux-vivre ; pour pouvoir espérer que le Quentin de demain, le Quentin d'après connaîtra la sérénité, le bonheur, la paix… enfin…

J'ai entamé à la fin de l'année 2024 un suivi avec un psychologue spécialisé en EMDR[18]. L'objectif poursuivi est de traiter certains de mes vécus de l'enfance et de l'âge adulte en tenant compte de leur portée traumatique. Formuler, même à soi-même, que l'on a été traumatisé n'a rien d'anodin. Le traumatisme est une notion extrêmement puissante et très connotée. Revendiquer le vécu traumatique, c'est assumer une position de victime. Se reconnaître victime, c'est se rendre compte aussi des comportements que l'on a pu reproduire, peut-être, en prenant le rôle de l'agresseur. Dire : je suis (ou j'ai été) victime, c'est dire que l'on souffre, que l'on a souffert ; c'est ainsi se mettre en position de faiblesse. C'est parfois, aussi, devoir identifier un ou une proche dans le rôle de l'agresseur. C'est se rendre compte que ce que l'on avait classé jusque là comme "normal", de l'ordre de l'anodin, relève de la transgression d'une limite. C'est révolutionner peu ou prou l'ordre psychique avec lequel on a (sur)vécu jusque là. Rien que ça.

Avec le thérapeute, nous explorons d'abord mon histoire, les histoires que j'ai à raconter, la liste des dix événements les plus douloureux de ma vie… Puis vient l'exercice proprement dit : on choisit une "cible" (l'un des

[18] Pour "eye movement desensitization and reprocessing", approche thérapeutique mise au point par Francine Shapiro pour le traitement du stress post-traumatique (PTSD).

évènements douloureux, qu'on a choisi d'explorer en premier) et il faut se tapoter le genou droit puis gauche alternativement, à un rythme précis ; ça ne donne pas grand chose, alors on essaye un autre stimuli : un appareil qui vibre dans les mains - ça me déclenche des sensations d'IRM ; alors les mouvements oculaires : il faut suivre des yeux sans tourner la tête un signal lumineux qui se déplace en rythme de droite à gauche. Cela fonctionne mieux. Le psychologue interrompt de temps en temps la stimulation pour me demander comment je me sens et noter ce qui vient. Cela n'a rien de spectaculaire, mais il y a cette sensation diffuse de connexion à mon être interne, d'être en train de relier petit à petit mon monde émotionnel et mon esprit rationnel.

Et puis, cette séance lors de laquelle nous n'avons je crois pas fait d'EMDR, mais où vers la fin de l'heure, je formule une notion qui retentit dans mon esprit comme une réalisation - osé-je dire une révélation ? Je déborde de la joie d'avoir enfin compris et d'une tristesse aussi, jusqu'ici contenue, qui trouve enfin, après tant de peines, un canal par lequel s'écouler.
Je comprends que je ne suis pas un monstre, mais un être doté d'humanité, du droit à l'erreur, constitué de sa liberté et conditionné par ses expériences. Tout cela parce que deux mots, reliés par ma formulation, viennent connecter les parties d'un puzzle qui défiait la logique de mon esprit. Il

aura fallu à cette épiphanie pour voir le jour des années de travail sur moi, de déconstruction, d'introspection, de discussions avec des personnes de confiance, proches et thérapeutes. Il m'aura fallu prendre la parole, m'émanciper d'une éducation, des conditionnements systémiques, penser des impensables et me dire l'inadmissible pour pouvoir me reconnaître humain, pour pouvoir dire : je suis un homme.

Si vis pacem, para bellum

Si tu veux la paix, prépare la guerre

Depuis que le diagnostic est tombé, tu vis ta vie. Tu fais comme si tout était normal - de fait, tout est peut-être effectivement normal ? Sauf que tu sais, et cette connaissance est à la fois une bénédiction - un miracle qui t'a permis de mettre sous surveillance cette tumeur avant qu'elle n'occasionne de symptôme - et une épée de Damoclès ; une épée dont tu ne peux évaluer précisément la solidité du lien qui la maintient suspendue.

Alors pour vivre sereinement, il faut aussi envisager que le pire puisse arriver ; le déni serait toxique. Il faut te dire que peut-être, un jour, un symptôme apparaîtra, qu'il faudra traiter... chimiothérapie ou rayons, encore ? Exérèse, un scalpel dans ton cerveau ? Et si ça devenait incontenable, incontrôlable ? La douleur... perdre la raison - soudain ou petit à petit, dans une insupportable spirale de souffrance qui ne pourrait prendre fin qu'avec la mort. Ne plus reconnaître ceux que tu aimes, errer sans fin entre le délire et une réalité dure comme une dose de Temodal... Voilà le scénario catastrophe, histoire d'un pire que tu espères ne jamais voir advenir. C'est pour ça que tu prends ton lithium et que tu fais ta cohérence cardiaque ; c'est ton travail à plein temps : prendre soin de toi et de ta santé - mais comment revendiquer cela quand, autour de toi, ceux que tu aimes -

et les autres - triment à deux cent pour cent pour mettre une pitance sur leurs tables.

Et puis, il y a ce soir d'hiver où, après le souper, tu es assis à table. L'instant après, semble-t-il, tu es face contre terre, le nez en sang, ta compagne à côté de toi qui appelle ton nom d'une voix angoissée. Les infirmiers rappliquent, t'auscultent ; tu leur dis tes diagnostics. "Si vous étiez quelqu'un d'autre, je vous laisserais chez vous l'esprit tranquille, mais pour vous il vaudrait peut-être mieux examiner les choses de plus près." Tu passes la nuit aux urgences ; scanner, IRM. On transmet les images au neurologue qui te suit. Quelques jours plus tard, le retour : les images sont bonnes. C'était juste un malaise vagal.

Et tu te réveilles en sursaut, crise d'angoisse, panique. Pas de souvenir d'un cauchemar, mais la sensation diffuse et pourtant prégnante qu'il y a un danger. Elle te parle, te demande si tu voudrais un verre d'eau. Il faut aller derrière la porte de la chambre pour voir si quelque chose ne se cacherait pas dans l'ombre ; vérifier que la porte d'entrée de l'appartement est bien verrouillée, que toutes les autres pièces sont sûres aussi. Finalement, tu te rendors.

Et cette nuit où elle te réveille, parce que tu respires bizarrement... Sensation étrange d'oppression, un état de conscience inhabituel, une tension au niveau des tempes ;

c'est un peu comme lors des crises de panique, mais sans la peur : tu as accès au raisonnement, mais les mots pour le dire sortent difficilement. Au téléphone, le médecin te conseille de te rendre aux urgences ; bien entendu tu ne peux pas conduire dans cet état, donc tu appelles un taxi. Tu t'attends à poireauter pendant trois ou quatre heures à l'accueil de l'hôpital, mais après l'entretien infirmier à l'entrée tu es pris en charge immédiatement ; même pas le temps de les voir venir : ils sont quatre sur toi, prise de sang, électrodes. Après le scanner qui ne montre rien d'alarmant, tu peux partir. Il est quatre heures du matin quand tu quittes l'hôpital pour errer un peu dans des rues que tu connais mal en direction de la gare.
On fait l'hypothèse d'une potentielle crise d'épilepsie, alors il faut y retourner pour un EEG. Le tracé de la courbe ne correspond pas à l'épilepsie. Nouvelle convocation, cette fois avec privation de sommeil : c'est la première fois qu'on te prescrit une nuit blanche. Mais tu n'arriveras pas à lutter contre la fatigue et contre la sourde angoisse liée au fait de provoquer artificiellement cette insomnie qui, par le passé, a si souvent accompagné le délire… Tu gardes l'idée que la crise relevait du psychique plutôt que du neurologique.

Fausses alertes, alertes malgré tout. Reste la vigilance, cette infatigable veilleuse que tu tentes d'autoriser aussi à se reposer ; la vigilance et sa consoeur l'angoisse, qui se réveille

lorsque tu as la migraine - alors que tu n'as peut-être tout simplement pas assez bu.

Heureux les insouciants, qui ignorent le mal qui les attend au tournant, funambules inconscients de l'abîme qui s'ouvre sous eux à chacun de leurs pas.
Je pratique une voie qui longe le gouffre, et sur laquelle pourtant je dois m'autoriser à trébucher parfois. D'une façon qui pourrait sembler paradoxale, percevoir ce vide qui m'aspirerait volontiers au détour d'un imprévu donne à ces pas que je décide obstinément de continuer à faire une saveur particulière : celle de *la première gorgée de bière*[19], celle du dernier praliné de la boîte…
(Spoiler alert, cliché en approche :) Je crois salutaire de réaliser de temps en temps que chaque instant pourrait être le dernier ; de simplement pouvoir goûter à ce qui est présent à mes sens, dans toute sa banalité, dans la trivialité de l'ordinaire ; d'en déguster l'intensité et de réaliser l'immensité, l'énormité de ce miracle qu'est la vie.

[19] Philippe Delerm, *La première gorgée de bière, et autres plaisirs minuscules*.

Je veux vivre chaque seconde,
Comme si demain était la fin du monde...
[...]
Trouver l'essentiel pour enfin oublier le reste.

Chaque seconde, Kyo

Carpe diem.